BOA FORMA

www.boaforma.com.br

FERNANDA SOUZA

5kg mais magra

CARDÁPIO + AULA DE BOXE

Inchaço e celulite:

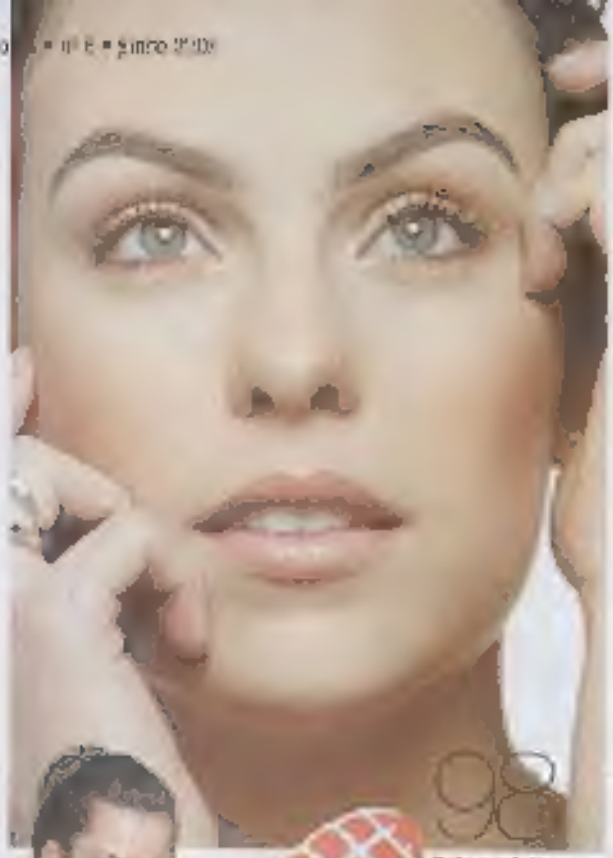
O PASSO-A-PASSO DA DRENAGEM DAS FAMOSAS

Qual é seu tipo de metabolismo?

Faça o teste, siga a dieta e perca 6 kg em 30 dias!

DESAFIO DA CORRIDA
(parte 2)
Detone calorias e vire corredora de carteirinha

EXEMPLAR DE ASSINANTE VENDA PROIBIDA



Pele perfeita
Aprenda os truques dos maquiadores para usar base, corretivo e pó

76

Fernanda Souza
De pesinho na mão, dá um nocaute nas calorias com o boxe

60

Suflê de cottage: levinho, delicado e delicioso

garota da capa

76 Para perder 5 quilos, a atriz Fernanda Souza apostou no boxe e reduziu o carboidrato. Agora, ela conta tudo para você

nutrição

106 Diet engorda? As últimas pesquisas revelam que os substitutos do açúcar podem dificultar o emagrecimento

120 Cupe as receitas deliciosas de Fernanda Lima, Luiza Brunet, Gisele Itié e Cristiano Oliveira

82 Exclusivo! Faça em casa a massagem das famosas que acaba com inchaço e celulite. Quem ensina é a fisioterapeuta de Angelica, Flávia Alessandra, Danielle Winits...

124 Entenda o que está escrito nas embalagens dos xampus e encontre o produto certo para seu cabelo

fitness

86 Desafio da Comida – chegou a segunda fase do plano que está fazendo o maior sucesso! Além de treino, tem uma dieta que seca o corpinho

102 Liga + aulas inversas: a sua que modela os músculos e detona calorias

116 Fique por dentro das tendências da malhação apresentadas no 18º edição da Fitness Brasil

comportamento

112 Saiba como elevar a auto-estima e driblar as crises que interferem no namoro, trabalho e na amizade

sempre em BOA FORMA

12 Fale Conosco
16 Internet
22 Interatividade
26 Fale da Nata
30 Olho Mágico
32 Papo de Academia
38 Pergunte ao Personal
42 Movimento da Mês
46 Escolhido a Dedo
48 Escolhido a Dedo
50 Fera Ferro
52 Nada Demais
56 Você Pergunta
60 Delícia Light
62 Abaixo as Calorias
68 Prato Esperto
68 Você Decide
70 O Melhor de Você
72 Mais Feia
74 A Sua Moda
128 Onde Encontrar
130 Eu Consegui

Foto: Caroline Fontes/Divulgação; Beto Novaes

Beleza conquistada

Fiquei superfeliz em estampar Fernanda Souza na capa de BOA FORMA. Ela tem tudo a ver com a gente: dá um duro danado para manter a forma e descobriu que os gomos – e as curvas – não vêm de graça. Fernanda assume que chega a sonhar com pão na chapa, mas sentiu na pele e no corpo as consequências de comer o que quer na hora que bem entende. Agora, aos 24 anos, está aprendendo que a vida é feita de escolhas, e essas escolhas refletem naquilo que vemos no espelho. A apresentadora Angélica, capa da edição de maio, também travou uma batalha com os quilos extras anos a fio. Hoje, aos 34, colhe frutos de sua disciplina e determinação. Come direito há tanto tempo que se orgulha de gostar "mesmo" de salada e, quando não tem tempo de se exercitar, sente falta da malhação. Fernanda está começando a seguir a trilha da vida saudável. Angélica mostrou para todo mundo o resultado dessa opção de vida depois de ter dois filhos e conseguir recuperar rapidamente as medidas. Como todas as mulheres que brilham na nossa capa, as duas escolheram o caminho mais bacana para ser bonita: a boa alimentação e a atividade física. Parabéns a elas!

Angélica Banhara
Angélica Banhara
Diretora de Redação

Fernanda Souza foi fotografada por Nana Moraes. Produção: Lalá Moreira. Styling: [illegible]. Cabelo e maquiagem: Wilson Eliodório by Wilson Eliodório Studio. Assistente de fotografia: Paulo [illegible]. Assistente de cabelo e maquiagem: Carlos Cavalcanti. Top e biquíni [illegible].

A capa com Angélica gerou discussão sobre quanto é possível para nós, mortais, voltar à forma logo depois de ter bebê. Então conta aí que, quando a gente é capa... tenho 42 anos e meus filhos: João, 6 anos, e Pedro, 3 anos. Como vocês, trabalho o dia todo. Nunca tive personal. Mas malhei e cuidei da alimentação, então engordei perto de 9 quilos em cada gestação. Nas fotos, vocês me vêem aos nove meses de gravidez e um mês depois de os bebês nascerem.

Fotos [illegible]

por Christina Bitowcz e Sandra Cristina Ribeiro

sua opinião é muito importante!

Um escândalo!
A matéria com a Ivete Sangalo ficou demais. Há muito tempo esperava vê-la na capa. Ela prova que mulheres com formas exuberantes estão com tudo

Bárbara Bitter, Esteio, RS

Sempre fui alucinada pela Ivete e adoro saber tudo o que ela faz para manter as curvas perfeitas. Deve ser por isso que consegue tanto pique para ficar horas cantando e dançando em cima do trio elétrico...

Deyanira Santos, Belo Horizonte, MG

Sem dúvida, uma excelente capa. Ela é um exemplo para a BOA FORMA porque sente na pele, como qualquer uma de nós, as dificuldades para ficar com tudo no lugar.

Rolany Pimentel, Vitória, ES

mais magra com chá branco

"A dieta do chá branco, 6 kg mais magra em 2 semanas" foi a melhor reportagem publicada em abril. Percebi os resultados rapidamente: meu organismo está trabalhando muito melhor, vou ao banheiro regularmente e ainda diminuí a retenção líquida.

Débora Santos, São Paulo, SP

comer bem é tudo de bom!

Muito esclarecedora a matéria "Celulite pode ser alergia!". É essencial saber que o cuidado com a comida precisa ser redobrado quando o assunto é o combate aos furinhos.

Patty Martins, Garanhuns, PE

momento relax

A reportagem "Arco-íris da felicidade" trouxe excelentes exercícios para relaxar o corpo e a alma. Ultimamente, tenho sentido fortes dores na região cervical e os movimentos estão me ajudando a relaxar.

Márcia Schultze, São Paulo, SP

lisos e naturais

A matéria "Escova inteligente: por que todo mundo quer fazer?" acabou com as minhas dúvidas. E foi ótimo uma leitora ter testado a técnica, o que ajudou ainda mais a entender todo o processo.

Aurea Franco, Nova Iguaçu, RJ

Foto André Schiliró / Cia Mídia

FALE COM A GENTE

Você quer dar sugestões, tirar dúvidas, fazer comentários ou participar das seções de BOA FORMA? Entre em contato conosco.

Tel.: (11) 3037-4630, de segunda a sexta, das 14 h às 17 h
Fax: (11) 3037-4901
Carta: Revista BOA FORMA, av. das Nações Unidas, 7221, 16º andar, CEP 05425-902, São Paulo, SP
E-mail: boaforma.abrilcasaeboa.com.br
Site: www.boaforma.com.br

Para contato, não esqueça de colocar seu nome completo, endereço com cidade e estado, telefone e data de nascimento.

PARA ASSINAR
Tels.: (11) 3347-2121 (Grande São Paulo e 0800-7752828 (demais localidades), de 2ª a 6ª, das 8 h às 22 h
Fax: (11) 5087-2100
Carta: av. das Nações Unidas, 7221, 6º andar, CEP 05425-902, São Paulo, SP
E-mail: abril.assinaturas@abril.com.br
Site: www.assineabril.com.br

Para falar sobre assinatura (renovar, tirar dúvidas, mudança de endereço e outros serviços):

Tels.: (11) 5087-2112 (Grande São Paulo e 0800-7752112 (demais localidades), de 2ª a 6ª, das 8 h às 22 h
Fax: (11) 5087-2100
Carta: av. das Nações Unidas, 7221, 6º andar, CEP 05425-902, São Paulo, SP
E-mail: abrilsac@abril.com.br
Site: www.abrilsac.com.br

Edições anteriores:
Solicite ao seu jornaleiro. O preço será o da última edição em banca (atendimento sujeito à disponibilidade no estoque).

PARA ANUNCIAR
Tel.: (11) 3037-5755
Fax: (11) 3037-5600
Site: www.publiabril.com.br

direto do orkut

Os comentários sobre a capa com a Angélica (maio de 2008) movimentaram nossa página. Muitas leitoras estão questionando se a apresentadora voltou à forma rapidamente só porque é rica e famosa. Acompanhe!

dinheiro é tudo?

Será que o dinheiro foi peça-chave? Ela ou a moça tem tanta grana que consegue o corpo que quiser sem precisar de cuidado?
Andréia Fernandes

esforço pessoal

Claro que ela tem dinheiro, é necessário. Qualquer uma de nós pode fazer caminhada pelas ruas se quiser emagrecer. Além do mais, mesmo que tenha personal trainer, quem malha é ela, o esforço é dela!
Lia Gurgel

determinação a valer

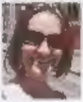
O fato de ela ser rica facilita, mas não faz ninguém perder peso. Tem gente que tem tudo na mão e não se anima.
Sil Scauo

persistir, sempre!

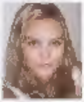
Para quem não lembra, ela passou vários anos perdendo, lutando com a balança, mesmo tendo dinheiro. É preciso mais do que isso para ficar com um corpo legal. Tem que ter perseverança e muita força de vontade.
Carmin Motta

desafio da corrida

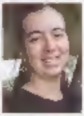
As meninas criaram um tópico para trocar idéias e contar como estão encarando o programa Desafio da Corrida. O melhor é que, ao comentar as dificuldades, uma vai incentivando a outra. Elas já estão até combinando uma prova de 10 quilômetros para depois que o desafio terminar. Não é o máximo?



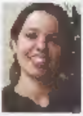
Solange Lermen confessa que a empolgação das outras meninas está ajudando bastante a motivá-la. "É como se tivesse um compromisso não só comigo, mas com elas também."



Andrezza Salviano já havia corrido há alguns anos, mas com as tarefas da faculdade acabou largando a prática. "O treino veio em boa hora para eu recomeçar."



Camille Nunes convocou o marido para correr com ela. "No primeiro dia, não foi fácil encarar os cinco minutos. O bom de ter companhia é que ele me dá força e não deixa eu desistir."



Carla Berlinck garante que os primeiros dias não foram tão fáceis quanto imaginava. "Mas nem por isso pensei em desistir. Quando cheguei em casa, me senti renovada. Percebi o quanto a corrida poderia me fazer bem."

Fotos: Nana Moraes, arquivo pessoal

concurso cultural

bonita por dentro e por fora

Ficar de mau humor pode comprometer o visual. O livro *Sua Pele em BOA FORMA*, escrito pela dermatologista Jozian Quental, prova que as emoções influenciam a aparência. Responda a pergunta: "Qual o seu truque para ficar bonita por dentro e por fora?" e concorra a dez exemplares.

Veja o regulamento no site www.boaforma.com.br

por Daine Cunha

No nosso site, você encontra o seu assunto predileto em textos, vídeos, podcasts, blogs... Assista, escute, conte suas experiências e interaja com a gente!

www.boaforma.com.br

mala dos sonhos

BOA FORMA quer deixar a sua malhação mais divertida e o seu dia-a-dia mais confortável. Dê uma resposta criativa para a pergunta: "Qual cuidado diário deixa o seu dia mais feliz?" e concorra a três bolsas de ginástica da Kipling cheinhas de produtos Carefree.

BLOG DA CORREDORA

A Jaque, nossa estagiária que topou fazer o Desafio da Corrida, está com o pique a mil: não perde um treino e adotou uma dieta saudável. O objetivo da nova atleta é perder 6 quilos e participar de uma prova de 10 quilômetros em três meses. Superanimada com o nosso plano, agora ela quer desafiar você a seguir o programa também e dividir as conquistas e dificuldades com ela. No final vocês comemoram juntas!

extras

GRÁVIDA EM BOA FORMA
Dia 16, às 17 h, Angélica [illegible], diretora de redação e autora do livro Grávida em BOA FORMA, tira suas dúvidas sobre dieta e exercício na gravidez.

AUTO-ESTIMA DO BEM
Dia 20, às 18 h, o psicoterapeuta Mario Fabio De Tommaso vai ajudar você a resolver as questões que derrubam a auto-estima.

Podcast *Qual a sua dúvida de boa forma? Você envia a pergunta e nossas editoras experts respondem!*

galeria de vídeos são quase 400 programas

Você encontra o melhor conteúdo sobre fitness, beleza, dieta e bem-estar. Este mês, mostramos as novidades da Fitness Brasil 2008.

TA: ENERGY CLASS

LOCAL BALL

MAT PILATES MAGIC CIRCLE

TENDÊNCIAS DE MODA

por Roseane Santos

ELAINE MICKELY

ALONGADA E FELIZ
A atriz nunca pula o alongamento antes da aula de dança. "É a meu fator segredo do meu treino, aqueço os músculos, tiro a tensão das costas e fico pronta para qualquer coreografia", diz. Além de um corpo firme e magro, Elaine também se sente mais concentrada e com um humor melhor. "Saio da aula leve, com a alma cheia de espírito, parece que tudo vai dar certo no meu dia", conta.

Encontrar uma atividade física que dê prazer é o segredo para encaixá-la na rotina. Pelo menos foi assim com Elaine Mickely, 28 anos, que interpreta a socialite Guta na novela *Água na Boca*, na Bandeirantes. "Há um tempo atrás, decidi que faria musculação. Mas, como não gostava, mais faltava do que ia. Claro que não deu certo", conta a atriz. A dança entrou na vida de Elaine por acaso e provocou tantas mudanças que ela nem pensa em abandonar as aulas. "Enxuguei 4 quilos em três meses", diz Elaine, que pesa 68 quilos e mede 1,72 metro. Tudo começou com o convite para participar do quadro *Dança dos Famosos*, no *Domingão do Faustão*, no ano passado. A atriz ensaiava dança de salão cinco horas por dia e os resultados vieram rapidamente. Emagreceu e ficou com os músculos definidos – principalmente pernas, glúteos e abdômen, responsáveis por sustentar as posturas na coreografia. Ao mesmo tempo, foi convidada para encenar o musical *Garota Glamour*, onde conheceu e se apaixonou pelo jazz. Depois dessa experiência, passou a encarar a dança como atividade física e hoje pratica sapateado (uma das modalidades que ensaiou para o programa de TV) uma vez por semana e jazz duas vezes. "As aulas são puxadas, transpiro muito. A dança deixou o meu corpo firme, sem aquele aspecto musculoso", conta. Se por um lado é disciplinada com a atividade física, por outro comete alguns pecadinhos na alimentação – adora beliscar o dia inteiro e não vive sem doce. Atualmente, incluiu legume e verdura no cardápio. "Quando quero perder peso, faço uma dieta que privilegia grelhados e saladas – isso me ajudou a diminuir os 25 quilos que ganhei em cada gravidez, a da Luma, 7 anos, e a do Luigi, 4 anos", diz. Ela tem o mesmo cuidado nos dias em que se entrega ao prazer de um bolo no lanche – usa a lei da compensação.

"Emagreci com jazz e sapateado"

por [illegible] Santos

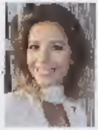
Como você cuida do cabelo quando não tem tempo de ir ao salão?

"Lavo o cabelo e aplico um umidificador de cachos – para eles ficarem bem definidos. Depois de passar o produto, amasso bastante os fios com as mãos e pronto! Nem preciso usar o secador"

Cris Vianna, atriz

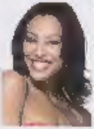
Quando o tom dos fios fica amarelado demais, recorro a um xampu especial, feito para cabelo grisalho. A cor volta ao normal na hora, não preciso procurar um profissional às pressas.

Eliana, apresentadora



Para fazer um penteado rapidinho, modelo as pontas com uma pomada. Também aposto em produtos da mesma linha – do xampu à máscara, assim o meu cabelo ganha brilho e suavidade.

Renata Domingues, atriz



Quando a escova começa a perder o efeito, uso bobs no cabelo inteiro. Depois de meia hora, solto e os fios alisam de novo. Também tenho um aplique de rabo-de-cavalo pronto para emergências.

Sheron Menezes, atriz

Deixo o cabelo secar naturalmente, para não perder o volume e, depois de seco, faço uma escova rápida na franja e nas laterais. Quanto mais larga a escova, melhor o resultado – parece que saí do cabeleireiro.

Kelly Key, cantora

por Christina Bittencourt

malhação da pesada

Bolas de ferro com alças são as estrelas de uma nova modalidade que está chegando por aqui: o treinamento com kettlebells. Como os halteres, as bolas variam de tamanho e de peso (de 6 a 32 quilos). A grande sacada é que podem ser usadas no treinamento funcional. "Para controlar a bola, o corpo requisita músculos difíceis de ser ativados, como os do core (abdômen, lombar e glúteos), que respondem pela estabilização do corpo. É isso que garante a funcionalidade do treino", diz Alexandre Ienne, professor de educação física certificado em kettlebells, de Jundiaí (SP). Como os exercícios são feitos em movimento, dá para queimar cerca de 600 calorias em uma hora (tempo de duração da aula). "Em quatro meses, além de coxas e bumbum mais duros, ganha-se força, o que é legal no dia-a-dia. Agora, carregar as sacolas do supermercado com facilidade", diz Tânia Oliveira, 39 anos, uma das musas do programa *Pânico na TV*. Mas é preciso ter cuidado com as articulações: as bolas são pesadas e exigem técnicas específicas de pegada para não causar lesões. Por isso, o ideal é freqüentar aulas em grupo, dua em breve estarão nas academias de todo o Brasil. Aguarde!

> "Tomar uma xícara de café (de preferência, sem açúcar) meia hora antes de treinar é uma maneira de potencializar a queima de gordura, pois a cafeína funciona como uma espécie de fat burner."
>
> **dica da editora**

para se exercitar na praia

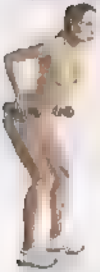
Se você é daquelas que não deixa de caminhar à beira-mar nem nos dias mais frios, o Mar é uma boa opção. O calçado, feito de neoprene, material que protege o corpo em baixas temperaturas, tem sola de borracha, o que garante firmeza ao pisar. Destaque para o formato anatômico: você encaixa os cinco dedos – quase como uma luva. Bom também para jogar vôlei de praia, surfar e fazer hidroginástica. Da Okean, custa 159 reais.

por [illegible]

quando o joelho reclama.

[illegible]

[illegible]



56%
3 vezes

39%
5 vezes

5%
7 vezes

Não há [illegible] a idéia [illegible] pessoa para pessoa [illegible] disponibilidade de tempo. Exercitar-se três vezes por semana, como faz a maioria [illegible] emagrecer tem [illegible] estudos [illegible] Sports Medicine [illegible] que pesquisa [illegible] fazer exercícios aeróbicos pelo menos 30 minutos, cinco vezes por semana.

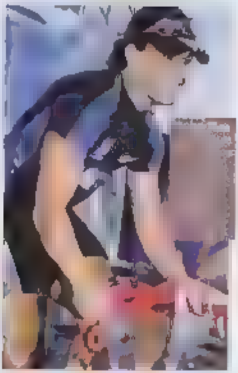
faça a coisa certa

A gente sabe que conquistar coxas firmes e torneadas não é uma tarefa fácil. Além dessa área acumular gorduras indesejáveis, sofre com o ataque de celulite e flacidez. Para mantê-las impecáveis, a **cadeira flexora**, que trabalha a parte de trás das coxas, é um dos destaques. O equipamento isola bem o músculo [illegible] bem em cima dos joelhos, o que faz uma pressão desnecessária na região e dificulta [illegible]

execução correta
[illegible]

erros mais comuns
[illegible]

por Christina Bittoven



Preciso emagrecer e não tenho tempo para malhar. Caminho 30 minutos, três vezes por semana. Isso ajuda a perder peso?

[illegible] melhor que a atividade que exige [illegible] queime mais gordura nesse tempo. Uma sugestão [illegible] de 10 minutos intercalados [illegible] treinamento intervalado [illegible] tempo. Depois, pode aumentar o ritmo, intercalando [illegible] de caminhada intensa com [illegible] moderada [illegible] de corrida com um de caminhada intensa.

[illegible]

Faço musculação. Se eu contratar um personal trainer, os resultados serão mais rápidos?

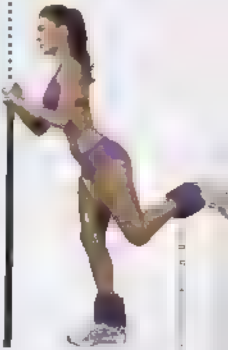
Ter um profissional ao seu lado durante os treinamentos traz uma série de vantagens. É uma forma, por exemplo, de manter a regularidade nos treinos, porque dificilmente o professor vai deixá-lo faltar (nem você, pois está pagando pelo serviço). A motivação também é garantida, já que ele sempre a incentivará, [illegible] e pensando em desistir. Outro benefício: o professor pode fazer ajustes no programa a qualquer [illegible] para seu corpo não se acostumar com determinado estímulo [illegible] ajuda a potencializar os resultados. Além disso, ele ficará [illegible] para corrigir eventuais erros.

Não consigo perder gordura na parte superior do corpo, apesar de fazer spinning, musculação e corrida. Existem exercícios que trabalham essa área?

[illegible] perde medidas de um modo geral. Você deve ter [illegible] gordura [illegible] com aulas de spinning e corrida [illegible] professor para checar se o treino de musculação está adequado ao [illegible] o que vai turbinar a queima de gordura e modelar os músculos.

Uso caneleiras de 7 quilos nos exercícios para glúteos, mas queria diminuir o tamanho do bumbum. Posso colocar mais carga e fazer menos repetições?

Não. Ao utilizar mais peso, você vai ganhar [illegible] glúteo. [illegible] peso suficiente para tonificar e aumentar o número de repetições. Quanto mais repetições, [illegible]



Envie suas dúvidas para perguntea opersonal@abril.com.br

Christina [illegible]

coxas [illegible] desenhadas

[illegible] do corpo campeãs no bumbum, [illegible] gordura. Para derretê-la, nad[illegible] [illegible] corrida e bicicleta. Já para tonificar a [illegible] é um misto de [illegible]. No lugar das repetições, você [illegible] contrair bem as coxas e o bumbum por alguns instantes. "Parece fácil, mas, [illegible] fazer o movimento [illegible] para perceber [illegible] isidade com que os músculos [illegible] como resistência no [illegible] faz pressão. "É o mesmo process[o] das máquinas da academia, em que empurra a perna. Só que existe risco de lesão, porque não há carga completa. Além de trabalhar o quadríceps e a parte posterior da coxa de quebra ainda [illegible]

Como fazer

[illegible]

+ [illegible]

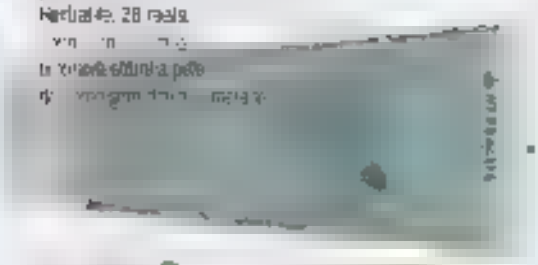
www.boaforma.com.br

escolhidoadedo

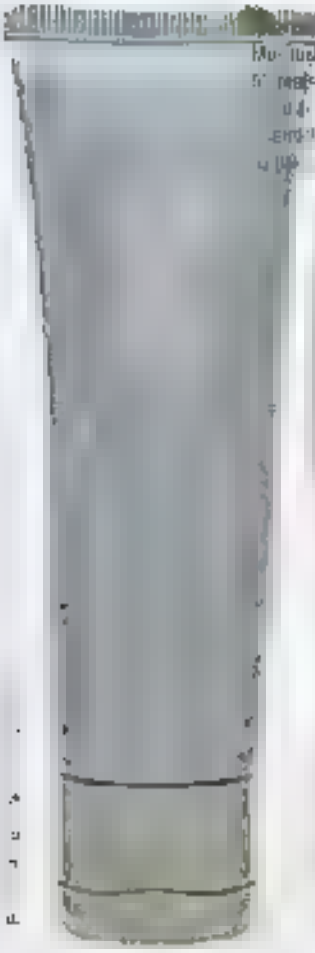
por Débora Gubinelo

Sé. na dieta os chas verde e branco ajudam a emagrecer nos cosméticos eles vêm a missão de deixar pele, cabelo hidratados e perfumados. Pode abusar

hora do chá



EAU de TOILETTE
THÉ VERT
GRENTEA
L'OCCITANE



PHYTOCRAS

1

Lixa Esfoliante para os Pés, Fing'rs, 9 reais. De um lado, uma lixa tradicional para suavizar as aspereza do calcanhar. Do outro, uma placa de metal, mais suave, que ajuda a remover as células mortas da sola do pé.

2

Rexona Skin Care Nutritive, 8,49 reais. Combina proteção 24 horas com ativos que hidratam a região, como as vitaminas E e F.

3

Florata Emotion, O Boticário, 57,80 reais. [illegible] notas de flores e de frutos como o lima-da-pérsia e bergamota, que deixam a colônia alegre e jovem.

4

Sabonete Líquido Perfumado Alma de Flores, Memphis, 5,90 reais. Cheiroso, tem essência de lavanda e óleo de macadâmia. A embalagem [illegible]

5

Ombre Stretch, Stretching Denim, Bourjois, 64 reais. Graças a microesferas de nálon, essa sombra ganha textura confortável e de longa duração. [illegible] Disponível em nove cores.

mistura fina

Batom que dure 16 horas (e não resseca os lábios), sabonetes com cheirinho de sobremesa, hidratante para [illegible] depilação. Aqui, boas novidades para junho

6

Splendore, GA.MA Italy, 13 reais. [illegible]

7

Superstay, Plum, Maybelline, 39,90 reais. É um batom que promete fixação de 16 horas. Primeiro você deve passar o lado colorido. Depois, o hidratante [illegible]

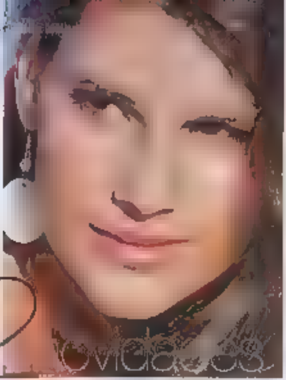
8

Pout Pourry Smell, Hinode, 28,60 reais. [illegible] mousse de limão e mousse de maracujá.

9

Creme Nutritivo Calêndula e Cereja, Laborene, 2 reais. Bom para passar depois da depilação [illegible] a calêndula ajuda a acalmar a irritação da pele.

finotrato



2 novidades contra as olheiras

[illegible]

MESOTERAPIA

Como funciona: [illegible]

Indicação: [illegible]

Quantas sessões: [illegible]

Preço: [illegible]

PREENCHIMENTO COM ÁCIDO HIALURÔNICO

Como funciona: [illegible]

Indicação: [illegible]

Quantas sessões: [illegible]

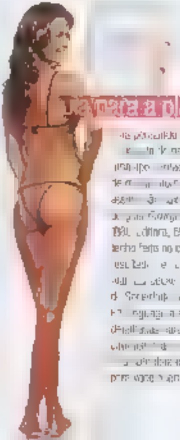
Preço: [illegible]

peeling com grife

[illegible] Peeling [illegible], da [illegible] Roche Posay, [illegible] com a proposta de oferecer mais segurança para a paciente. Isso porque o [illegible] kit pronto para o dermatologista aplicar sobre a pele [illegible] precisa mais [illegible] misturar o ácido, o que diminui o risco de erro [illegible] tipo hidroxiácido [illegible] age descamando as células superficiais da pele para suavizar linhas finas e fechar poros abertos (especialmente das peles oleosas). Indicado para quem ainda não sofre com manchas [illegible] profundas. [illegible] muito mais jovem e macia.

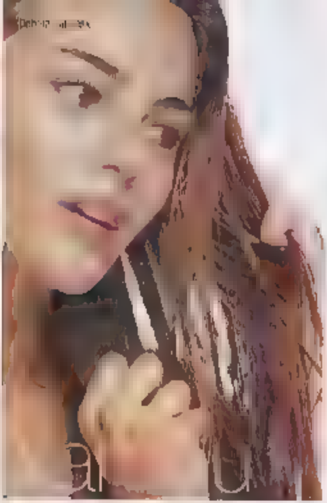
Quem está [illegible] nos dentes não [illegible] enxaguatório bucal que [illegible] corante. Por isso, fique longe dos produtos com cores [illegible] transparentes

[illegible]



Para a plástica dar certo

[illegible] 1990, Editora, 69,90 reais). "O que eu mais tenho feito no consultório é consertar o meu [illegible] [illegible] para você [illegible]



[illegible]

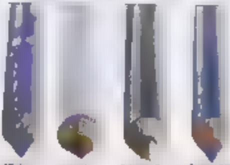
[illegible]

É realmente necessário usar um sabonete específico para o rosto?

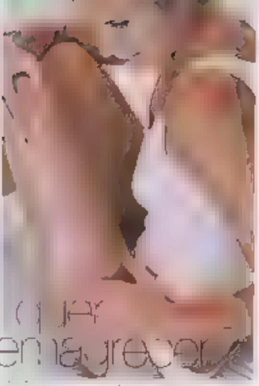
Sim. Nem sempre a pele do rosto tem as mesmas características da que a do corpo. Ela pode ser oleosa, seca ou sensível e o sabonete facial precisa atender a cada um desses tipos. "Os produtos comuns, que usamos no corpo, contêm muito detergente, o que pode alterar o pH, deixando a pele ressecada ou irritada", explica Maria Bulgado, dermatologista do Rio de Janeiro. Quem tem pele oleosa deve procurar sabonetes à base de ácido salicílico e azuleno. Peles secas se beneficiam com ativos hidratantes como o alfabisabolol e as sensíveis com substâncias calmantes como a aloe vera e o pantenol.

lápis metalizado na maquiagem

[illegible]



[illegible]



Quer emagrecer? ... hidratante!

Aquele pote de creme cheirinho que está na sua estante dando sopa pode ser a injeção de ânimo que faltava para você começar a dieta. Muitas mulheres que estão acima do peso esperam ficar magras para só depois começarem a cuidar da beleza: passar um hidratante, cortar o cabelo, se maquiar, fazer um tratamento estético. "Esses pequenos gestos ajudam a fortalecer a auto-estima. Mais confiantes em si mesmas, surge um estímulo interno para emagrecer", explica Yara Paros, psicóloga do Forma Leve, método de emagrecimento do Rio de Janeiro. Assim, você perde peso mais rápido, além de ficar bonita e feliz.

perfume X desodorante

... desodorante ... cheiro do perfume ... em que muita mulher com ...

... versões sem fragrância ... cheiro de perfume ... entender de ... perfume ... porque a perfumação ...

... cheiro dos ... perfume ... realizado na região das ...

... perfume ...

... deixe o perfume ...

meia-calça em cosmético

... Aspa Nylons, Aspa, 45 reais, dá para ... pequenas imperfeições nas pernas sem recorrer à meia-calça. Milagre? Que nada! Puro truque de maquiagem. Trata-se de uma base em aerosol que deve ser espalhada nas pernas para cobrir vasinhos, varizes, manchinhas da pele, bolinhas que ... o aspecto da ... Apesar da embalagem ser prática, ela não dispensa espalhar o produto com a mão (o que requer lavá-las em seguida). São cinco cores, que atendem diversas tonalidades de pele. Se você quiser reforçar o bronze, escolha um tom mais escuro que o seu natural.

... ser disfarçada com mechinhas

por Débora Justino

Clareamento nos dentes?

a gente responde suas dúvidas

1 Quem faz os dentes clarearem?

2 Como é o processo?

3 Pode prejudicar os dentes?

por Débora Jublinski

4 Dá para ter um resultado melhor?

...mpre. Esse tipo de luz funciona a fonte de calor que acelera ...ção química do peróxido de [illegible] recentes mostram que o clareamento com e sem ela tem um resultado muito parecido. Na verdade, quem faz o trabalho de clarear os dentes de forma mais rápida, num único dia, é o peróxido de hidrogênio formulado numa concentração mais alta do que o peróxido de carbamida, a substância utilizada em casa. Por isso mesmo, ele só pode ser aplicado no consultório sob a orientação do dentista para evitar queimaduras na gengiva. Mas as mesmas pesquisas dizem que, por causa da alta temperatura da luz do laser, existe o risco de aumentar a sensibilidade e até afetar o nervo do dente.

5 Qualquer pessoa pode fazer o clareamento dental?

...método é contra-indicado para quem tem [illegible] dentes muito sensíveis, pois o tratamento aumenta esse desconforto, mesmo que temporariamente. Os dentistas fazem questão de reforçar que, se você quer destacar o sorriso, deixar os dentes mais claros pode realçar aspectos negativos da boca, como a falta [illegible] ...tes. Nesse caso, deve-se antes corrigir a arcada com outras técnicas da odontologia estética. Vale lembrar também que o peróxido não clareia restaurações de resina ou porcelana — elas [illegible] ganhar um tom mais próximo dos dentes após o tratamento.

6 Vou sentir dor?

[illegible] tratamento pode ... nos estudos antes aumentar a sensibilidade dos dentes de quem já sofre com o problema. Para evitar que isso aconteça, o dentista mistura um dessensibilizante, como o flúor, no gel clareador e pode para [illegible] como ... durante o período. ... clarear as arcadas [illegible] e depois a inferior também ajuda a diminuir o incômodo.

7 Meus dentes vão ficar branquíssimos?

[illegible] tratamento pode chegar até seis tons mais claros, mas não há como prever o resultado. Sem falar que existem várias tonalidades de dentes brancos: amarelados, acinzentados, amarronzados. Isso significa que um dente com tendência a ser [illegible] dentro dessa matiz, mas nunca vai virar branquíssimo (o que até pode parecer artificial). Converse com o seu dentista para você não ficar com uma expectativa irreal.

8 Posso comer de tudo?

[illegible] proibidos alimentos escuros ou corantes: café, shoyu, chá, chocolate, vinho tinto, Coca-Cola, mostarda, ketchup, molho de tomate, entre outros. O pigmento deles pode se depositar na dentina, manchando os dentes [illegible]

9 Dura para sempre?

...ão. A duração vai depender [illegible] ... mulher. Quem fuma ou bebe muito café, por exemplo, pode voltar a ter os dentes escurecidos em cerca de seis meses. Caso contrário, os dentistas dizem que o resultado dura de dois a três anos. Mas é necessário fazer um retoque usando o gel clareador por alguns dias nesse meio tempo. Mais pesquisas mostraram que o método a laser tem durabilidade menor.

10 Clareamento é caro?

[illegible] ...00 e 3 mil reais. Varia de acordo com a clínica, com o profissional e a origem do produto clareador utilizado (existem versões nacionais e importadas). Em casa, com acompanhamento do dentista, o que ... o custo do molde, da confecção da placa e do gel clareador. O tratamento a laser costuma ser mais caro por causa do equipamento e da mão-de-obra do especialista, que leva até quatro horas supervisionando um único paciente. Apesar disso, o resultado não [illegible]

11 Eu não tenho dinheiro para isso. Pasta de dente clareadora funciona?

Não como um clareamento feito com o dentista. Os cremes dentais, assim como os enxaguatórios bucais que prometem clarear os dentes, têm uma pequena quantidade de peróxido de carbamida, o ativo clareador. Mas a concentração é muito baixa para uma mudança significativa. As pastas de dentes com ação branqueadora costumam ser mais abrasivas — removem manchas superficiais e ajudam na manutenção do tratamento.

light

por Elaine Gonçalves

suflê cottage

$ 10,00

Tempo de preparo:

Rendimento:

Calorias:

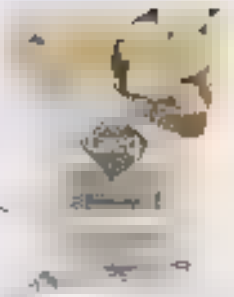
dieta antiinflamatória

Se você quer ter sucesso na balança, fique atenta ao fator inflamatório. E nós ajudamos você. Nesse novo índice usado especialmente na nutrição [illegible] vários características, como calorias, quantidade e tipo de gordura, índice glicêmico (IG [illegible] e antiinflamatórias. Veja se todo o alimento tem FI negativo? Diminua a porção, pois ele tem o poder de inflamar seu organismo. Aí fica difícil emagrecer. Ou, pior, você engorda. Se tem FI positivo, ótimo, pois o efeito é contrário. "Esse alimento ajuda a combater a inflamação, o que facilita a perda de peso", diz a nutricionista Roseli Rossi, de Equilíbrio Clínica Nutricional, em São Paulo. Não significa que você deve escolher só alimentos com FI positivo. O ideal é incluir os dois tipos para conseguir todos os nutrientes. Mas fique atenta: no final, o total do cardápio tem de ser positivo.

ALIMENTOS FI ANTIINFLAMATÓRIO			
Alho cru	4939	Manteiga	- 716
[illegible]	601	Arroz branco	- 360
[illegible]	583	[illegible] IL	336
[illegible]	494	Pão francês	281
Cebola	397	Chocolate ao leite	156
[illegible]	330	Carne de porco	- 139
Cenoura	93	Ovo frito	124
[illegible]	188	Bebida isotônica	- 119
[illegible]	15	[illegible]	110
[illegible]	104	Creme de leite	95
Brócolis	56	Laranja	- 65
[illegible]	52	Leite	45

[illegible]

testados e aprovados



Maionese light
[illegible]

Mais sabor, menos calorias
[illegible]

Maionese Hellmann's
[illegible]

[illegible]

Por Elena Contreras

É possível reduzir o índice glicêmico total da refeição?

Sim. O segredo é sempre combinar carboidratos (arroz, batata, massa) com alimentos ricos em fibras (feijão, verdura, legume, aveia, linhaça). A dupla arroz e feijão é um bom exemplo. "Por causa das fibras do feijão, o arroz demora mais para ser transformado em glicose no sangue. E isso evita que o cereal (especialmente o refinado) provoque picos de insulina — hormônio que, em excesso, estimula o organismo a estocar gordura", explica [illegible] Santos Silva, endocrinologista de São Paulo. Outra sugestão é incluir uma porção de proteína magra (peixe, frango ou carne vermelha sem gordura) no mesmo prato. "A proteína tem digestão lenta, impedindo que o índice glicêmico da refeição chegue às alturas", afirma a médica.

Adriana Alves [illegible]

meu segredo BOA FORMA

A atriz Adriana Alves, a [illegible] [illegible] de [illegible] [illegible] de azeite. O sal faz meu organismo reter líquido e, por isso, me deixa inchada", conta a atriz. [illegible] [illegible] a base de sopa [illegible]. "Três vezes por semana, uma sopa no almoço e no jantar. Nos intervalos, como abacaxi e melão." Mas no restante da semana não hesita: come tudo direitinho.

COMER PARA CRER

Kebab de cordeiro (grande)

747 calorias = 747 calorias

Kebab de frango com gengibre (pequeno)

226 cal

Suco de uva light (Del Valle)

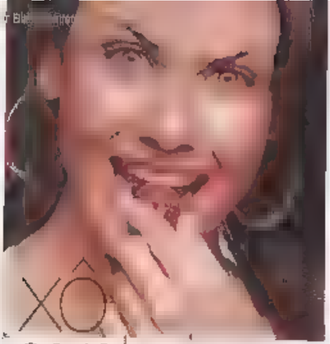
60 cal

Tapioca (porção média)

77 cal

Quiche [illegible] (pequena)

382 cal



Xô, agrotóxico

[illegible] são campeões em pesticidas. Na última análise [illegible] Nacional de [illegible] cinco tipos de substâncias [illegible] permitido por lei. Por isso [illegible] orgânica. Nem sempre é possível. [illegible] você precisa dos benefícios [illegible] pesquisador Moacir [illegible] para [illegible]

TOMATE: [illegible]

ALFACE: [illegible] com outras verduras [illegible]

MORANGO: evite consumi-lo fora de época, quando geralmente tem uma carga maior de agrotóxicos. [illegible]

Medidas antidefensivos: prefira frutas e legumes nacionais. Após a colheita, vegetais destinados à importação recebem doses extras de agrotóxicos para resistirem ao percurso entre o produtor e o consumidor. Descasque as frutas e lave as verduras e os legumes em água corrente. "Mergulhar o alimento em água com bicarbonato ajuda a eliminar as substâncias que ficam na superfície. Mas nada é capaz de remover os defensivos absorvidos pelo produto", diz Moacir

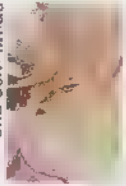
Comer arroz integral deixa minha barriga estufada. É normal?

Não. Por isso é preciso atentar à sensação de [illegible] de que as bactérias [illegible] do bem no seu intestino. "Esse desequilíbrio [illegible] fermentação, especialmente dos carboidratos [illegible] Centro Valéria Paschoal de Nutrição Funcional, em São Paulo. As conseqüências são formação de gases, inchaço, distensão abdominal [illegible]

Coma brócolis [illegible]

dica da cultura

chá com limão



Quer evitar rugas no futuro? Aposte desde agora [illegible]. No Congresso Mundial de Medicina Antienvelhecimento, realizado no mês de abril em Paris, na França, ele foi apontado como um aliado poderoso contra o envelhecimento precoce. Isso porque concentra uma quantidade enorme de antioxidantes de primeira linha. Sugestão: misture suco de laranja ou limão ao chá pronto. Os cítricos reforçam a ação dos antioxidantes no organismo. E o sabor fica melhor.

por Elissa Dantas

Pamonha, pinhão, paçoca ... Festa junina é assim, tem tantos quitutes apetitosos que é impossível a gente ficar de fora. Ok, nada de light. Mas dá para aproveitar o banquete do arraial selecionando as três ou quatro opções que você gosta mais

delícias juninas

1 **PÉ-DE-MOLEQUE**
unidade/40 g
67 cal

2 **ESPETINHO DE CARNE E LEGUMES**
(unidade/80 g)
90 cal

3 **PINHÃO**
10 unidades
92 cal

4 **MILHO VERDE COZIDO**
unidade/100 g
98 cal

5 **COCADA**
(pinha/40 g)
160 cal

6 **PAÇOCA**
(unidade/30 g)
116 cal

7 **VINHO QUENTE**
(copo/200 ml)
170 cal

8 **BOMBOCADO**
(fatia média/60 g)
192 cal

9 **CUSCUZ SALGADO**
(porção/100 g)
100 cal

10 **BOLO DE FUBÁ**
(fatia média/57 g)
194 cal

11 **CANJICA**
(xícara de chá)
210 cal

12 **PIPOCA SALGADA**
(saco médio/50 g)
224 cal

13 **AMENDOIM**
(saco pequeno/40 g)
238 cal

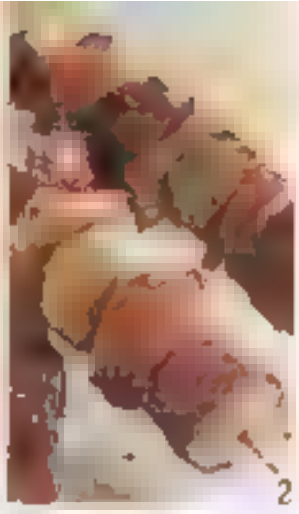
14 **CURAU**
(porção/100 g)
274 cal

15 **PAMONHA**
(unidade média)
304 cal

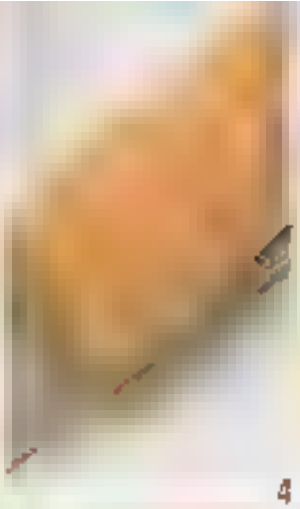
16 **PIPOCA DOCE**
(saco médio/50 g)
350 cal

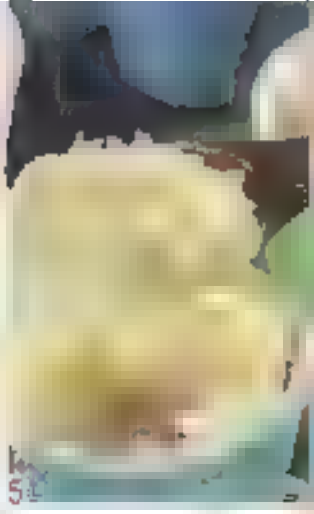
QUENTÃO
(copo/200 ml)
135 cal

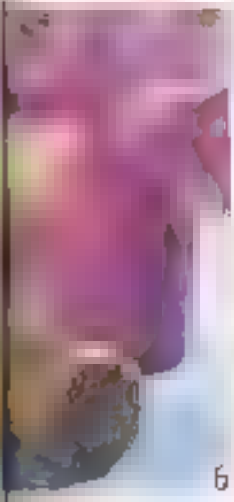
1


2

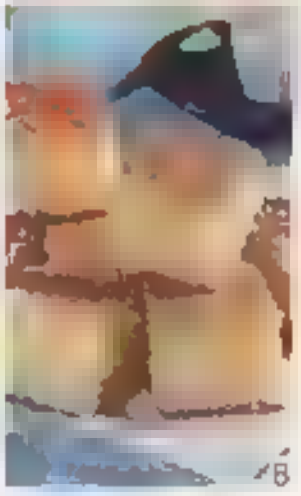
3


4

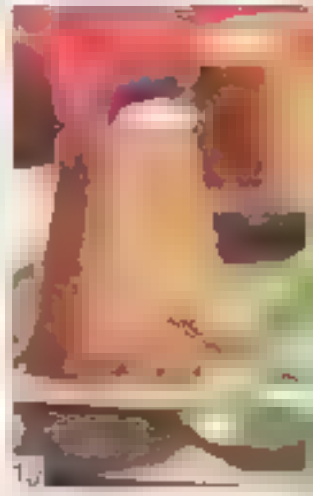

5

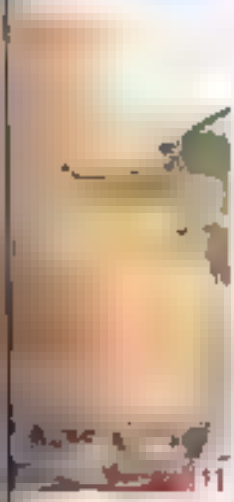

6

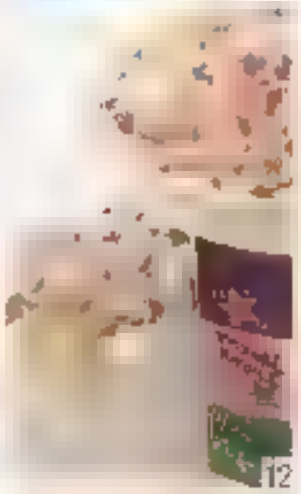
7


8

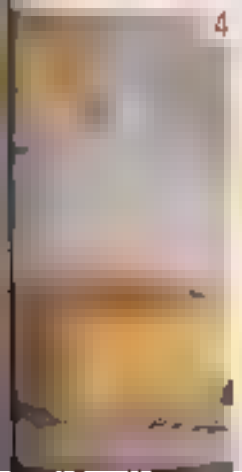
9

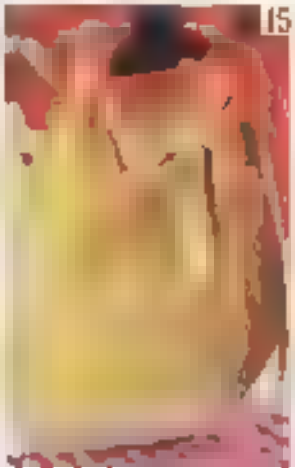

10

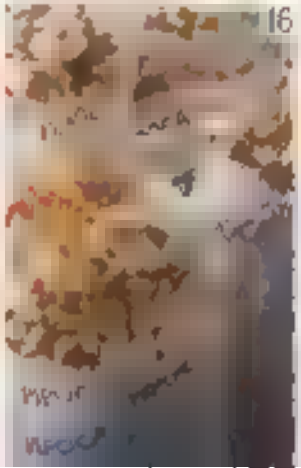

11


12

13


14

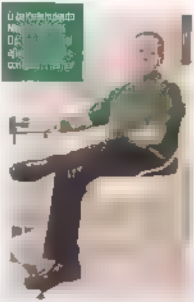

15


16

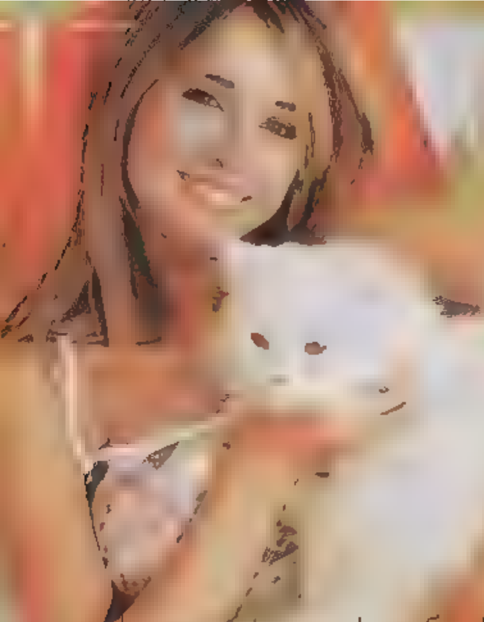
sexo de menos chocolate demais

[illegible] alguma coisa errada comigo. Enquanto minhas amigas adoram as noites de amor com os maridos, prefiro assistir a um filme e comer chocolate. Meu marido reclama que estou pouco disponível, mas a culpa é toda dele. Somos casados há quatro anos e nos primeiros dois ele quase não me procurava. Não tomava uma atitude, mesmo se eu passasse de lingerie na frente dele. Para me consolar, comia pudim de chocolate e bombom. Acabei ganhando uns 4 quilos, mas ainda não estou gorda. A questão, Tommaso, é que me acostumei com essa situação. Sei que vou chegar do trabalho, conversar um pouco com ele e depois atacar os bombons que sempre esperam por mim. Tenho medo de perder o controle sobre o meu peso. E, lá no fundo, também receio nunca mais gostar de sexo. Sou nova, estou com 34 anos e acho que sexo é muito agradável. Qual a sua opinião? Daniela, [illegible]

A minha impressão, lendo sua carta, é de que você trocou de prazer. Enquanto a satisfação sexual não estava acessível, buscou uma compensação [illegible], se entregando ao deleite de comer o quanto queria. Num primeiro momento, a comida [illegible] melhor de tudo, está sempre ali para [illegible] conversa e explicar o que estava acontecendo [illegible] pouco assertiva, engolindo sapo e depois chocolate. Como uma coisa leva a outra, esse comportamento trouxe conseqüências para você, para o seu marido e para a dinâmica [illegible] diálogo [illegible] comunicação, você o acusa [illegible] culpa também. Outro problema é que comer chocolate se tornou hábito perigoso, pois, como sabe, pode, sim, engordar. Minha sugestão é que converse com o seu marido, abra um canal de diálogo com ele. Isso vai ser útil para ambos entenderem [illegible]



Num primeiro momento a comida oferece vantagens: ela não a critica, não a culpa e, o melhor de tudo, está sempre ali



Tudo bem batalhar para comprar um carro novo, ganhar um aumento de salário ou levar aquela bolsa caríssima para casa. Mas não pense que a felicidade vem no pacote dessas aquisições. [illegible] do seu cotidiano, são os principais responsáveis pelo bem-estar. Esta é a conclusão a que o pesquisador Richard Tunney, da cadeira de psicologia da Universidade de [illegible] depois de entrevistar pessoas que ganharam na loteria. Mesmo podendo gastar o dinheiro que quisessem para realizar seus desejos, a sensação de plenitude, segundo o estudo, estava quase sempre associada a uma ação singela, como ouvir música [illegible] do seu dia a dia. Precisa de uma ideia para colorir a sua [illegible]? [illegible] gostosas e sem custo algum de seis leitoras da BOA FORMA

o barato da felicidade

[illegible] um real para [illegible]

"Me sinto muito feliz quando estou [illegible] Chandelle e Sofia [illegible] e o mundo [illegible] melhor ainda."
Paula Freitas, 23 anos, MG

"Adoro caminhar na praia com os pés na água. Parece que todos os meus problemas vão para o fundo do mar."
Marcela [illegible], 3[illegible] anos, RJ

"[illegible] animador na televisão [illegible] mais [illegible] de um [illegible]"
[illegible]

"[illegible] quando faço scrapbooking [illegible] Relembro os bons momentos da minha vida e esqueço dos problemas."
Sabrina Nunes, 2[illegible] anos, DF

"[illegible] uma sensação deliciosa nos dias em que encontro [illegible] amigos [illegible]"
[illegible]

"[illegible] que [illegible] dos meus [illegible] filhos [illegible] cada um [illegible]"
[illegible]

de calças compridas

Se você é mais skinny, escolha o modelo que mais combina com você e não tenha medo de ousar

fernanda souza

Depois de ganhar 5 quilos em quatro meses, a atriz colocou em prática o que já havia aprendido com o vaivém da balança: mais malhação e menos [illegible]

Em dois [illegible] o ponteiro desceu dos 53 para os 48 quilos. Agora, ela dá as dicas para você também chegar lá

[illegible] Marjorie [illegible] fotos Nana Moraes

[illegible] disse que todo [illegible] no fundo, é mal-humo[rado] [illegible] certamente não conheceu [Fernan]da Souza, que interpreta a abusada Isadora no programa *Toma Lá, Dá Cá*, da Rede Globo. Mais do que bem-humorada, ela [illegible] [fo]tográfico que você vê aqui, fazia caras e bocas imitando [illegible] a atriz nor[te]-americana Halle Berry (*A Última Ceia*, *Mulher-Gato*) para se sentir mais magra e sensual. Fernanda fechava os olhos, respirava fundo como se estivesse no máximo da concentração e anunciava: "Mo[mento] Halle Berry, vou arrasar".

Ela também consegue olhar para situações difíceis da vida com um certo humor, como ao ver a calça jeans não fechar por culpa da dupla pizza e pipoca, companheira de férias. "Já tinha engordado, não adiantava cho[r]ar. Dei risada de mim mesma sabendo que ia voltar [a] entrar nas roupas de novo."

Na primeira conversa com Fer[na]nda, ainda por telefone, ela disse uma frase que marcou: "Es[tou] muito feliz por ser a capa da revista porque sou [i]gual a leitora da BOA FORMA". A atriz sabia o que estava dizendo. Aos 24 anos, não tem medo de assumir que [illegible] do processo de emagrecimento. Agora, porém, o resultado da sua dedicação. Acorda cedo e malha, apesar de não [ti]rar os olhos do relógio para ver se a aula acaba logo. Adota os integrais, mas [illegible] [fi]nha com pão francês na chapa. "Tenho prazer de comer, mas quando quero emagrecer não dá para jantar pizza todo dia", conta.

[illegible] de [illegible]

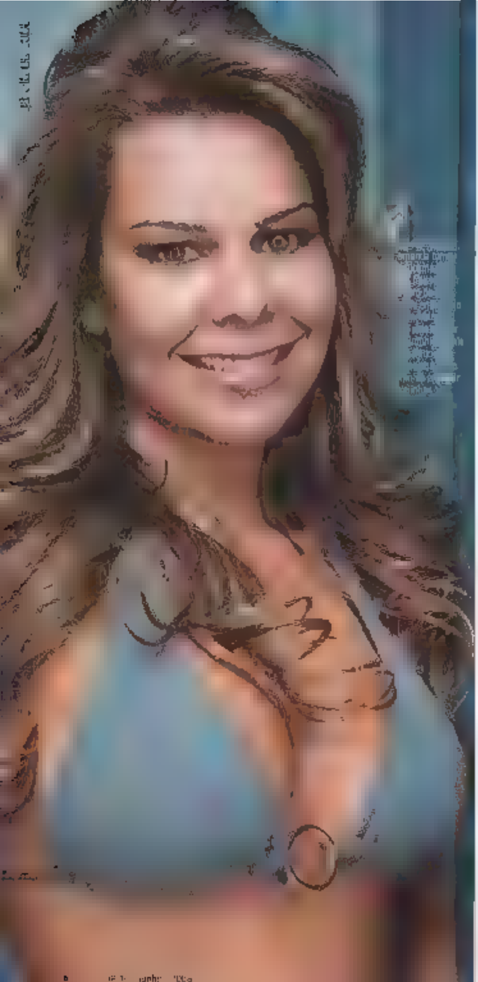
Nos últimos meses, antes de re[tomar] as gravações do programa *Toma Lá, Dá Cá*, Fernanda voltou a fazer dieta, mas essa não foi a primeira vez que precisou perder medidas para a mesma personagem. Quando foi convidada para fazer o humorístico, em agosto do ano passado, estava 7 quilos acima do peso, graças ao papel que interpretou na novela *[illegible] Pro[fe]ta*, a professora Carola, que de[illegible] [illegible] [rece]beu a proposta para viver Isadora, emagreceu [illegible] extra em quatro meses. "Já aceitei engordar para um personagem. Agora preciso ficar magra? É pra já!" E com essa disposição que [illegible] [illegible] [illegible] de enfrentar um desafio.

dieta ortomolecular

Para perder peso, diminuiu dras[t]icamente sua maior tentação: o carboidrato na forma de massa, pão e pizza. Quem orienta sua dieta é o médico ortomolecular Marcio Tannure, do Rio de Janeiro (*veja cardápio na página seguinte*). "Organizo a alimentação conforme a rotina e a pressa de Fernanda. Se ela está malhando, mantenho o carboidrato no café-da-manhã e no almoço. Quando precisa perder peso com mais rapidez e se sente disposta para a atividade física, deixo o pão integral só pela manhã, mas corto o arroz e o macarrão no resto do dia, sem dispensar a carne", diz o médico.

Um dos truques da atriz para não sabotar a dieta à noite é dormir cedo. "Vou para cama às 10, [illegible]

Altura: [illegible]
Peso: 48 kg
Busto: 90 cm
Cintura: [illegible]
Quadris: 90 cm



Nocaute nos quilos

Recentemente, Fernanda [illegible] pelo boxe [illegible] "[illegible] que quer [illegible] que precisa [illegible] das lutas usamos pesinhos. Não há [illegible] quilos extras." [illegible] vezes por semana, mas quando não consegue por causa [illegible] gravação do [illegible] parada, [illegible] spinning. "Não [illegible] que amo malhar, mas me esforço para chegar ao resultado que quero", conta.

Felicidade

[illegible] que [illegible] Quando engordei para a personagem [illegible] Para [illegible] Naquele momento [illegible] mais prazer [illegible] mais sexy [illegible] para que [illegible] editou as peças do guarda-roupa [illegible] a mais não dava para [illegible] Em compensação [illegible] jeans privilegiava a nova forma do meu bumbum", conta. [illegible] "Não com

O carboidrato só pela manhã

A atriz perdeu 3 quilos em dois meses, e [illegible] os [illegible] últimos nos dez dias que antecederam as fotos para BOA FORMA. Na reta final, seguiu um cardápio de [illegible]200 calorias com carboidrato apenas no café da manhã. "Como Fernanda [illegible] academia pela manhã, foi suficiente, mas cada caso é um caso", diz Marcia [illegible], nutricionista que cuida da dieta dela.

CAFÉ-DA-MANHÃ

- [illegible] de iogurte natural desnatado ou [illegible] copo de leite desnatado
- [illegible] de pão integral [illegible]
- 2 col. (sobremesa) de requeijão light ou cream cheese light

LANCHE DA MANHÃ

- [illegible] ou [illegible] maçã ou [illegible] pera

ALMOÇO

- Salada à vontade (folhas verdes, cenoura, tomate, pepino) temperada com [illegible] col. (sopa) de azeite de oliva
- [illegible] de [illegible] ou [illegible] de peru light ou frango light
- Verdura cozida à vontade (aspargos, couve, brócolis, escarola)

LANCHE DA TARDE

- [illegible]
- [illegible]

JANTAR

- Salada à vontade (folhas verdes, cenoura, tomate e pepino) temperada com [illegible] col. (sopa) de azeite de oliva
- Filé de frango grelhado ou [illegible] de carne [illegible] ou [illegible] light [illegible] 2 ovos e [illegible] light
- Verdura cozida à vontade (aspargos, [illegible], brócolis, [illegible])

> *"Meu peito era maior do que hoje e não tinha cintura. Resolvi ajudar a genética. Fiz uma lipo"*

[illegible] tudo do que gosto, mas ganho um corpo muito mais bonito [illegible] é só [illegible] que [illegible]", diz [illegible].

[illegible]férias

Esse [illegible] para encarar o espelho e a dieta é aprendizado do eterno sanfona. Embora nunca ultrapasse o manequim 38, Fernanda sempre tem uma flutuação de pelo menos 3 quilos, peso que oscila dependendo da rotina. "Passei uma parte das minhas férias em Nova York. Adoro a pizza de lá e comia todo dia, sabia que engordaria, mas só noto que extrapolei quando estou 3 quilos acima do peso. Antes disso, pareço igual, o que é um perigo!"

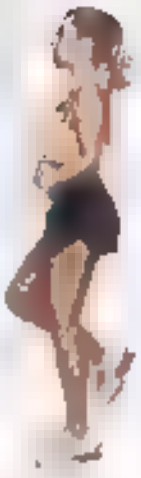
[illegible] lipo

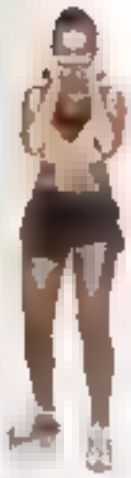
Antes dos 17 anos, um fator colaborava para ela levar a fama de gordinha. "Meu peito era enorme e não tinha cintura. Resolvi ajudar a genética. Fiz uma lipo na barriga, reduzi a mama e, aproveitando que já estava anestesiada, dei uma afinadinha no nariz. Adorei o resultado, fiquei mais proporcional", diz. Por mais indiscutível que seja a harmonia do resultado final, a decisão de diminuir o peito não deixa de ser uma braçada contra a corrente, afinal a moda é colocar silicone, de tamanho não necessariamente proporcional ao corpo. "Não gosto de chamar atenção demais. Meu peito continua sendo grande, mas [illegible] um [illegible] diferença no [illegible] mundo [illegible] diz.

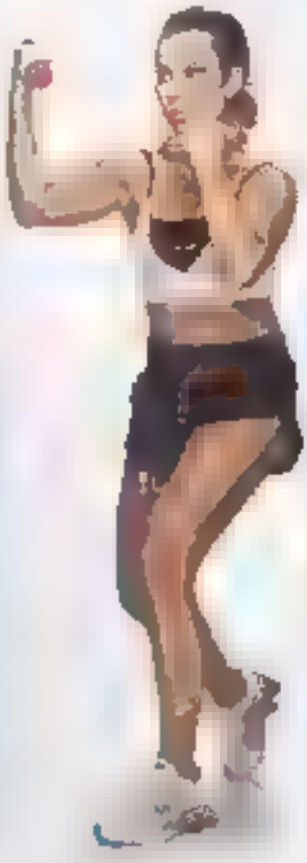
[illegible]

De novo, em outro quesito, Fernanda [illegible] o [illegible] do [illegible]. Enquanto a maioria de nós [illegible] fascinada com os lábios de Angelina Jolie e adora [illegible] as técnicas que prometem um [illegible], ela, agraciada pela natureza com [illegible], disfarça o atributo com corretivo. "Nunca usei gloss na vida, já pensou, ter a boca grande e brilhante? [illegible] uma [illegible]", diz. A [illegible] manter a mesma discrição com seu cabelo. Longo, louro e volumoso, chama atenção por onde passa. "Sempre tive o cabelo na altura dos ombros. Quando coloquei o aplique, ganhei uma espécie de poder [illegible] se estou com ele solto, não há quem não olhe. Mas, na maioria das vezes, prendo-o com um nó, o que eu acho muito chique, e passo despercebida." Apesar de [illegible] o cuidado com a cabeleira, o peito e os [illegible], ela não deixa de ser notada. Como não olhar para uma mulher que não pára de falar um minuto, cai na gargalhada ao final de cada frase e agora ainda está na sua melhor forma? Impossível, Fernanda.

gope nas caorias







circuito

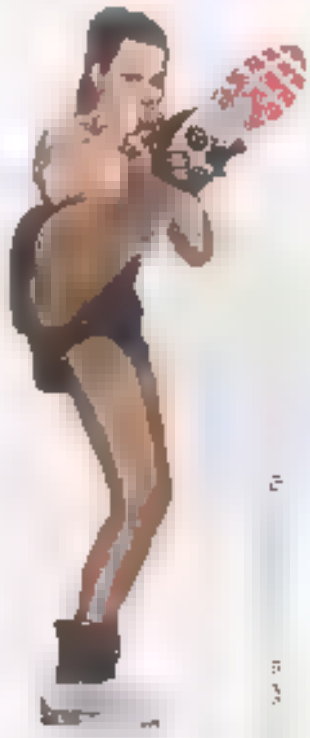
BD BOA FORMA junho 2008

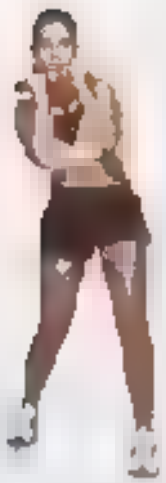
Jacto

Abdominal no tunco

Cruzado

Abdominal [illegible]





Esquiva de jab e direto

Joadredo

Gancho de direita

Chute lateral

Flávia Alessandra ...

são algumas das celebridades ...

infalível para se ...

BOA FORMA encontrou ...

a massagem das famosas

... muitas delas encontraram na drenagem ...

... inchaço ... no bumbum ...

... da Angélica e em pouco tempo tornou-se a queridinha das famosas ... pacientes pode ser ...

... agem feita de forma ...

sistema linfático e eli...

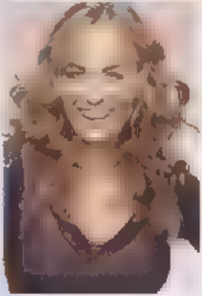
a retenção de líquidos ...

E diz que tanto ela como as pacientes sabem que não se trata de uma solução mágica ... tem que seguir uma alimentação ... regularmente para manter o corpo em forma. "A massagem vem para complementar ... de vida saudável ...

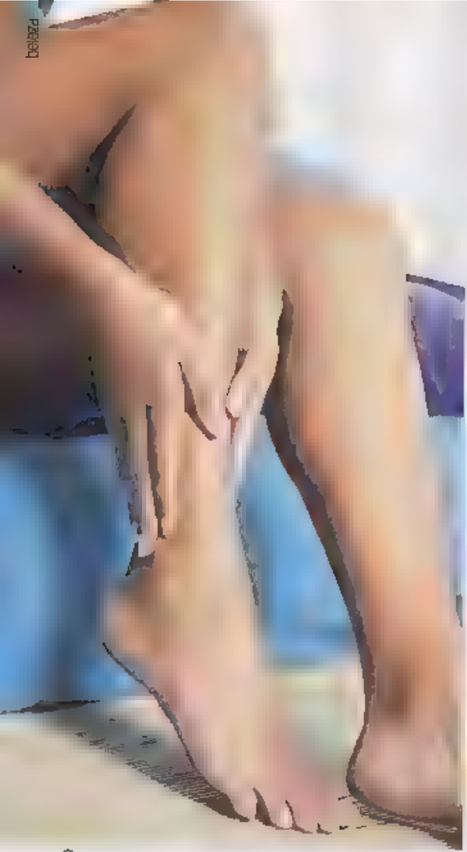
... É o que eu chamo de manutenção do ... pois ninguém faz drenagem todos ...

"Sempre tive problemas de retenção de líquido mas, depois que comecei a fazer drenagem, não me sinto mais inchada. Também gosto da massagem modeladora. Quando a Carla vê que estou se formando um pouco ... acaba logo com ela!"
Flávia Alessandra, atriz

"Fiz drenagem linfática do terceiro ao oitavo mês de gestação e por isso não retive tanto líquido nem ... A Carla misturava movimentos da drenagem com uma massagem relaxante que me deixava disposta o dia inteiro."
Danielle Winits, atriz



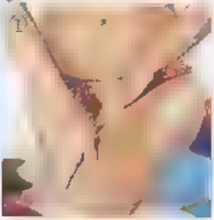
"A retenção de líquido me atrapalha há muitos anos. ... me sentia pesada. Depois que comecei a fazer as sessões de drenagem linfática de forma rotineira, pelo menos duas vezes por semana, meu corpo mudou. O inchaço diminuiu, a celulite também e as pernas ficaram levinhas. É um bem-estar incrível!"
Angélica, apresentadora

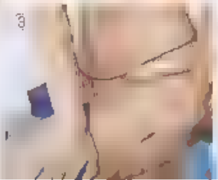


COXAS E GLÚTEOS

1. [illegible]
2. [illegible]
3. [illegible]

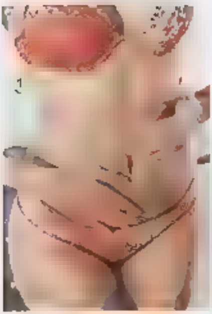
Repita no outro lado.

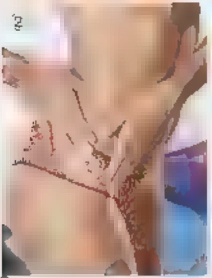




PERNAS

[illegible] nas mãos e deslize-as pela perna [illegible] suavemente até a altura do joelho [illegible] **Repita no outro lado.**





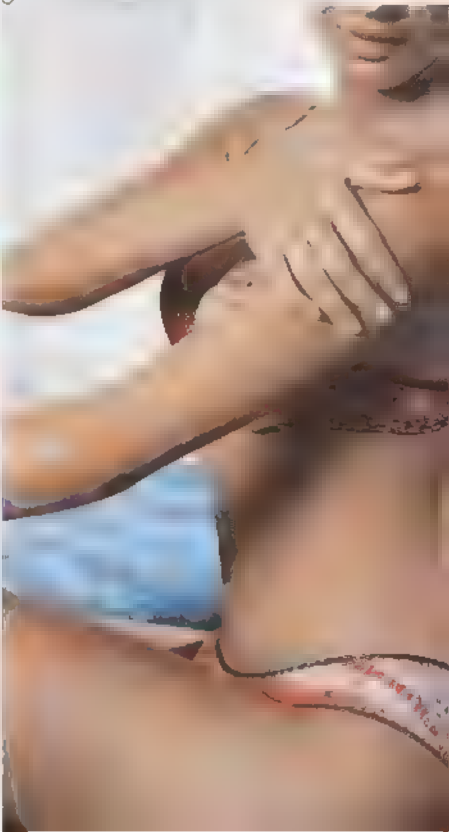
BARRIGA E CINTURA

1. [illegible]

2. [illegible]

BRAÇOS

[illegible] **Repita no outro lado.**



Confira no calendário a data de início

treino à toda prova

[illegible]

	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
2ª feira	5 km gasto calórico: [illegible]	6 km gasto calórico: [illegible]	fartlek [illegible] gasto calórico: [illegible]	fartlek [illegible] gasto calórico: [illegible]
4ª feira	6 km gasto calórico: [illegible]	8 km gasto calórico: [illegible]	7 km gasto calórico: [illegible]	teste 3000 metros [illegible]
6ª feira	5 km gasto calórico: [illegible]	6 km gasto calórico: [illegible]	7 km gasto calórico: [illegible]	8 km gasto calórico: [illegible]
sábado	6 km [illegible] gasto calórico: [illegible]	8 km [illegible] gasto calórico: [illegible]	8 km [illegible] gasto calórico: [illegible]	9 km [illegible] gasto calórico: [illegible]

COMO CALCULAR A FREQUÊNCIA CARDÍACA MÁXIMA

[illegible]

TESTE DE 3000 METROS

[illegible]

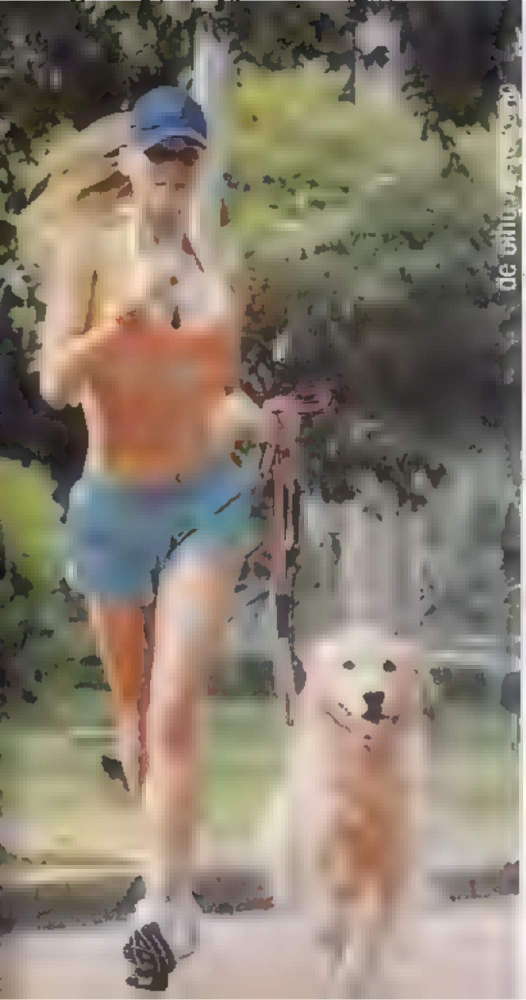
Excelente: [illegible]
Ótimo: [illegible]
Bom: [illegible]
Regular: [illegible]

TREINO FARTLEK

[illegible]

Corrida leve: [illegible]

Corrida rápida: [illegible]



[illegible] o [illegible] em superfícies [illegible] para [illegible] de contusões e [illegible] musculares.

✔ **ASFALTO:** é o piso mais rápido, mas oferece o maior risco de traumas (grama, terra ou areia dura baixam em até 80% o impacto sobre as articulações). Para quem está acima do peso, não é aconselhado, pois tende a exigir demais dos joelhos e da coluna.

✔ **GRAMA:** o ritmo é reduzido, porém você faz bastante força para correr. Queima mais calorias e melhora a resistência. É um piso bom para aquecer e desaquecer os treinos no asfalto.

✔ **AREIA DURA OU TERRA:** o terreno irregular pode aumentar o risco de torções. Em compensação, você terá que se esforçar muito, o que vai detonar calorias e deixar coxas, panturrilhas e glúteos mais firmes.

ESTEIRA: [illegible] equipamentos [illegible] de pisos [illegible] e simular subidas e descidas. Ainda assim [illegible] a irregularidade do terreno e a resistência do vento ajudam a melhorar o desempenho.

cardápio para alimentação

CAFÉ DA MANHÃ

Opção

Opção

Opção

Opção 4

Opção 5

LANCHE DA MANHÃ

Opção

Opção 3

ALMOÇO

Opção 1

Opção 2

Opção 3

Opção 4

Opção 5

LANCHE DA TARDE

Opção

Opção 2

Opção 3

Opção 4

Opção 5

JANTAR

Opção 1

Opção 2

Opção 3

Opção 4

Opção 5

Opção 6

Opção 7

Opção 8

Opção 9

Opção 10

CEIA

Opção

Opção 2

Opção 3

Opção 4

Opção 5

Carboidrato para não perder o pique

Tem bastante arroz, macarrão, pão e biscoito no cardápio. Derivados do trigo e ricos em amido, são eles que vão garantir energia para correr e deixar com que a proteína seja utilizada para recuperar as fibras musculares. "Se os carboidratos não estiverem em quantidade suficiente, [illegible] para gerar energia, o que traz o cansaço", explica a nutricionista. Prefira as versões integrais, mais ricas em fibras e vitaminas.

RISOTO DE ALHO-PORÓ

[illegible]

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible] 50 ml de água fervente [illegible]
- [illegible]

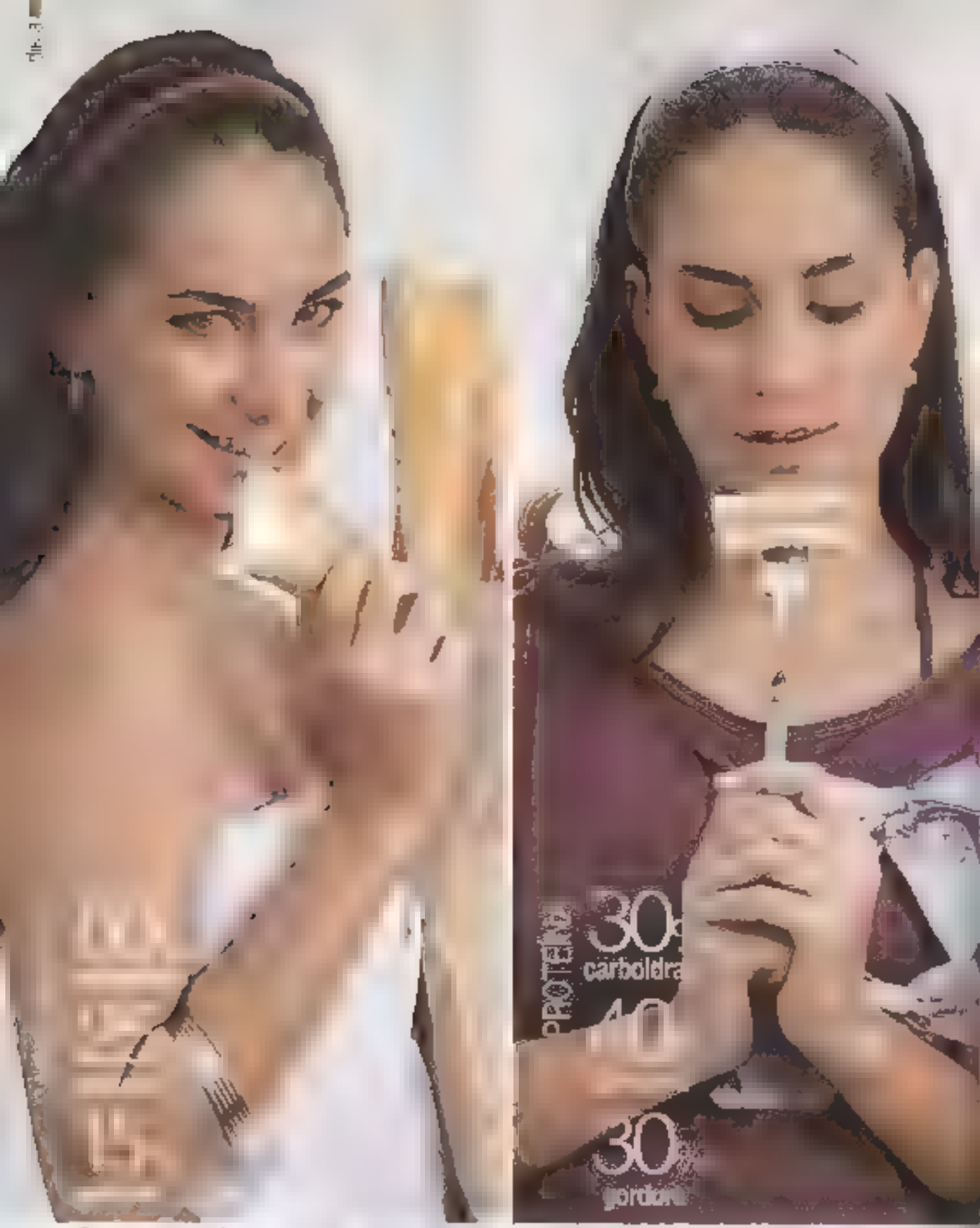
[illegible]

YAKISSOBA

[illegible]

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

[illegible]


PROTEIN
30
carboidra
30
gordu

descubra o seu tipo de metabolismo

[illegible]

apenas 1[illegible] dias

teste [illegible]

[illegible] com você. Evite responder [illegible] que é certo, mas não pratica. Se nenhuma das opções [illegible] com seus hábitos, pule para a próxima sem marcar nada. [illegible] tiver dúvidas, pense melhor e [illegible] depois

1 parte

[illegible]

2 parte

[illegible]

Some as respostas das partes 1 e 2

FALSO (parte 1) + FALSO (parte 2)

VERDADEIRO (parte 1) + VERDADEIRO (parte [illegible]) =

RESULTADO

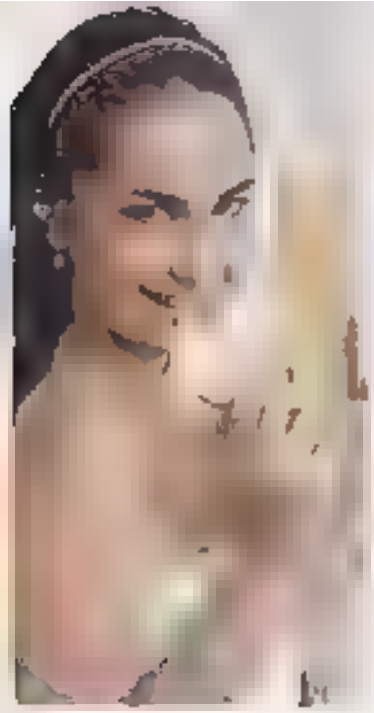
1. Se o total de respostas falsas for igual ou maior a [illegible], seu tipo metabólico é CARBOIDRATO.
2. Se o total de respostas verdadeiras for igual ou maior a 18, seu tipo metabólico é PROTEÍNA.
3. Se o total de respostas falsas for menor de 18 e o de verdadeiras também, seu tipo metabólico é MISTO.

[illegible] o resultado do teste [illegible] o cardápio correspondente ao seu tipo [illegible] dos de carboidrato, proteína e gordura, além de [illegible] que podem provocar [illegible] inflamação nas células, o que contribui para o ganho de peso [illegible]

certificado de garantia

Pode acontecer de você [illegible] do teste [illegible] e chegar a um resultado que [illegible] ao seu metabolismo [illegible] aos sinais abaixo [illegible] você apresentar [illegible] ou mais deles [illegible] [illegible] para o seu [illegible]

1. Continua ganhando peso
2. Tem compulsão a determinados alimentos
3. Apresenta variações de humor (depressão, alegria, euforia...)
4. Se sente fraca, sem disposição
5. Fica resfriada ou gripada com freqüência



30 dias, e adeus aos quilos extras

[illegible] pretenir durante um mês (ou mais, se quis

60% carboidrato
25% proteína
15% gordura

você pode comer porções generosas de carboidrato. Mas não fique só no pão e na massa. Esse nutriente também deve vir das verduras, legumes e frutas

1 pp carboidrato

opção 1

café-da-manhã
- Fruta (1 fatia média de mamão ou 2 caquis)
- 2 fatias de pão de forma integral com geleia light
- pote de iogurte natural desnatado (adoçante opcional)

lanche
- Fruta (pêra ou maçã)
- xícara de chá de erva-cidreira ou camomila

almoço
- prato (sobremesa) de alface, rúcula e tomate com col. (chá) de azeite extravirgem
- 5 col. (sopa) de arroz integral
- 2 col. (sopa) de feijão
- filé pequeno (80 g) de peixe (pescada ou linguado) grelhado ao molho de alcaparra

lanche
- fatia de pão de forma integral light com fatia fina de queijo-de-minas

janta
- prato (sobremesa) de couve refogada
- 4 col. (sopa) de arroz integral
- 1 filé pequeno (80 g) de frango grelhado

opção 2

café-da-manhã
- Fruta (banana pequena ou 1 fatia de mamão)
- xícara (chá) de leite de soja (café e adoçante opcionais)
- 2 torradas integrais com cream cheese light

lanche
- Fruta (maçã ou pêssego)

almoço
- prato (sobremesa) de alface e agrião com col. (chá) de azeite extravirgem
- 1 col. (sopa) de arroz integral com cenoura e abobrinha
- omelete (2 claras de ovo com fatia de peito de peru e cebola)

lanche
- barra de cereais light

jantar
- 1 prato (sobremesa) de brócolis no vapor
- 2 batatas assadas com ervas, alho-poró e 2 col. (chá) de azeite extravirgem
- 1 filé pequeno (80 g) de peixe (linguado, salmão, badejo ou bijupirá) grelhado

opção 3

café-da-manhã
- 2 ameixas com 2 col. (sopa) de aveia
- xícara (chá) de leite desnatado (café e adoçante opcionais)

lanche
- Fruta (pêra ou 2 figos)
- 2 biscoitos integrais com 2 fatias finas de queijo-de-minas

almoço
- 1 prato (sobremesa) de alface e pepino com col. (chá) de azeite extravirgem
- 4 col. (sopa) de macarrão integral com molho de tomate
- 2 col. (sopa) de abobrinha no vapor
- 1 filé pequeno (80 g) de peixe (pescada ou badejo) assado com cogumelos (shimeji, shiitake)

lanche
- 2 torradas integrais com queijo cottage

jantar
- 2 col. (sopa) de abobrinha no vapor com 1 col. (chá) de azeite extravirgem
- 4 col. (sopa) de arroz integral
- 1 filé pequeno (80 g) de frango grelhado

[illegible]
Essas dicas são fonte de proteína, uma categoria de nutriente [illegible]

30% carboidrato

40% proteína

30% gordura

Doses extras de proteína e gordura são essenciais para o seu organismo, mas é importante que esses nutrientes venham de carne magra, além de grãos e castanhas

tipo proteína

OPÇÃO 1

café-da-manhã

- 2 fatias de pão integral com 2 col. (sopa) de pasta de grão-de-bico
- 1 copo (250 ml) de leite semidesnatado (café e adoçante opcionais)

lanche

- Fruta (1 maçã pequena)
- 1 xíc. (café) de castanhas (amêndoas ou nozes)

almoço

- 1 pires (chá) de rúcula e tomate-cereja com 1 col. (sobremesa) de azeite extravirgem
- 1 escumadeira de macarrão integral com mussarela de búfala
- 2 col. (sopa) de soja em grão cozida
- 2 coxas de frango (120 g) assadas sem pele

lanche

- 1 pote de iogurte natural desnatado (adoçante, opcional)

jantar

- 1 pires (chá) de couve-flor no vapor com 1 col. (sobremesa) de azeite extravirgem
- 4 col. (sopa) de arroz integral com amêndoas
- 1 bife grande (120 g) de lombo magro assado

OPÇÃO 2

café-da-manhã

- 2 torradas integrais com 1 ovo mexido
- 1 copo (250 ml) de leite de soja batido com 3 col. (sopa) de abacate (adoçante opcional)

lanche

- 4 amêndoas (ou 2 castanhas-do-pará)

almoço

- 1 pires (chá) de repolho e tomate com azeite extravirgem
- 4 col. (sopa) de quinoa em grão cozida (ou proteína de soja texturizada refogada)
- 1 filé grande (120 g) de peixe (badejo, pescada ou salmão) grelhado

lanche

- 1 barra de proteína

jantar

- 1 pires (chá) de vagem cozida com 1 col. (chá) de azeite extravirgem
- 1 col. (sopa) de arroz integral
- 2 col. (sopa) de feijão
- 4 pedaços (120 g) de carne magra

OPÇÃO 3

café-da-manhã

- 2 fatias de pão integral com 2 fatias de queijo-de-minas e 2 fatias de peito de peru
- 1 pote de iogurte natural desnatado (adoçante opcional)

lanche

- Fruta (1 maçã ou pêra)
- 4 amêndoas (ou 2 castanhas-do-pará)

almoço

- 1 pires (chá) de agrião e cenoura ralada com 1 col. (sobremesa) de azeite extravirgem
- 3 col. (sopa) de arroz integral
- 3 col. (sopa) de feijão
- 1 bife grande (120 g) de filé mignon ao molho madeira

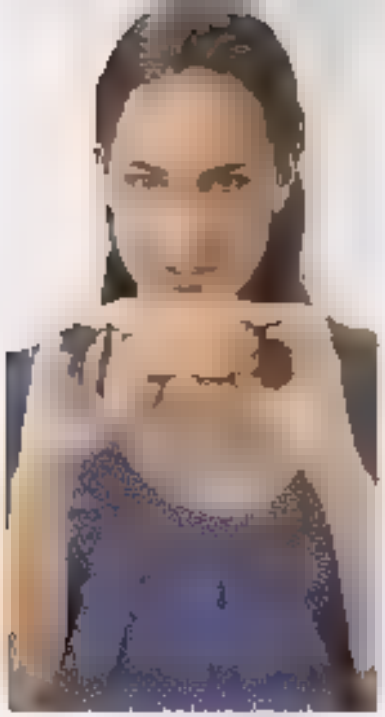
lanche

- 1 copo (200 ml) de leite desnatado batido com 1 col. (sopa) de proteína em pó (tipo whey protein) e 2 ameixas secas

jantar

- 1 pires (chá) de chuchu no vapor com 1 col. (sobremesa) de azeite extravirgem
- 2 col. (sopa) de arroz integral
- 1 omelete (2 ovos e 2 fatias médias de queijo-de-minas)

[illegible] o estoque de gordura, em todos os tipos metabólicos [illegible]



50% carboidrato

30% proteína

20% gordura

Você pode comer carboidrato proteína e gordura em proporções mais equilibradas Escolha as fontes mais saudáveis massas e grãos integrais, carnes magras e gorduras boas

tipo misto

OPÇÃO 1

café-da-manhã
- Fruta (prefira medio de abacate ou mamao
- 1 xic. (chá) de leite desnatado café e adoçante (opcional)
- 2 torradas integrais com queijo cottage (medio)

lanche
- Fruta (1 fatia de abacaxi, melão ou melancia)

almoço
- prato (sobremesa) alface com beterraba e cenoura raladas com 1 col. (chá) de azeite extravirgem
- 1 e 1/2 escumadeira de macarrão integral com ricota
- salsicha (medio (80 g) assada sem pele

lanche
- iogurte de fruta light (pote)
- 2 col. (sopa) de ervilha fresca no vapor
- 5 col. (sopa) de arroz integral
- 1 col. (sopa) de grão-de-bico cozido
- file médio (110 g) de peixe (badejo ou pescada) grelhado com 1 colher de mostarda

OPÇÃO 2

café-da-manhã
- 1 xic. de chá de erva-cidreira, chá verde ou erva-doce
- 2 torradas integrais com 2 fatias de peito de peru

lanche
- pote de iogurte natural desnatado (adoçante opcional)

almoço
- prato (sobremesa) de alface, tomate e cebola com 1 col. (chá) de azeite extravirgem
- 1 prato (sobremesa) de abobrinha ou vagem
- 4 col. (sopa) de arroz integral
- 2 col. (sopa) de lentilha
- Filé médio (100 g) de frango grelhado

lanche
- 1 fatia de pão integral com queijo cottage light (pote)

jantar
- 1 prato (sobremesa) de alface e rúcula com 1 col. (chá) de azeite extravirgem
- 1 pão árabe médio integral
- 1 porção pequena (80 g) de tiras de file mignon grelhado

OPÇÃO 3

café-da-manhã
- copo (250 ml) de leite de soja batido com 2 ameixas secas
- 2 fatias de pão de fôrma integral light com requeijão light

lanche
- maçã (1 banana pequena ou pêssego)
- 2 bolachas de arroz

almoço
- 1 prato (sobremesa) de agrião e acelga com 1 col. (chá) de azeite extravirgem
- 4 col. (sopa) de arroz integral
- 3 col. (sopa) de feijão
- 2 berinjelas recheadas com carne moída magra

lanche
- 4 damascos secos
- pote de iogurte natural desnatado, adoçante (opcional)

jantar
- 1 prato (sobremesa) de palmito e tomate com 1 col. (chá) de azeite extravirgem
- 1 col. (sopa) de purê de mandioquinha
- 1 filé pequeno (80 g) de peixe (pescada ou robalo) grelhado com champignon (shimeji, shiitake)

Olhe para a foto da esquerda e compare com a da direita. Retocada no computador? Que nada. Só maquiagem. Aprenda os truques dos profissionais para uniformizar o tom da pele com base, corretivo e pó e ganhe um rosto sem marcas na vida real (não só nas fotos).

por [illegible] fotos [illegible]

Você é uma mulher disciplinada, passa filtro solar todos os dias, usa um hidratante poderoso e está juntando um dinheirinho para investir naquele tratamento [illegible] um peeling, quem sabe. Mesmo assim, quer descobrir o segredo das [illegible] celebridades que exibem a pele mais do que perfeita nas fotos de revista. Photoshop? Muitas vezes, sim. Mas também dá para ter o rosto livre de manchas, espinhas, olheiras e outras marquinhas ao vivo e em cores, apenas recorrendo ao trio fundamental da maquiagem: base, corretivo e pó. São os três produtos que os [illegible] para "[illegible]" [illegible] de [illegible] imperfeições [illegible] Duda Molinos, [illegible] de [illegible] Alves – explicam como tirar o melhor proveito desses cosméticos. Depois, com a pele preparada, máscara para cílios, sombra, blush e batom dão o toque final. Quanta diferença.

rosto perfeito

só com maquiagem!

a base de tudo.

"Mesmo [illegible] fica artificial, entope os poros. Poucos [illegible] ainda [illegible] antigos sobre a base. Ainda temos preconceito por causa de uma geração de cosméticos pouco tecnológicos que existia anos atrás", fala Duda Molinos, maquiador de São Paulo. Hoje, entretanto, os [illegible] são unânimes ao dizer que as bases estão [illegible] fluidas que cobrem a pele de forma natural sem deixar uma aparência pesada. Também existe uma variedade enorme para atender todos os tipos — mais cremosas para as secas, com acabamento opaco para as oleosas [illegible] que contêm [illegible] [illegible]. Para aplicá-las de forma uniforme, coloque uma pequena quantidade do produto no dorso da mão e, aos poucos, vá espalhando no rosto. Você pode usar uma esponja, pincel ou os dedos mesmo. Eu fiz um teste e achei que o pincel específico para base — chato de cerdas longas — ajuda bastante. Com ele, faça movimentos de [illegible] do centro do rosto para fora e não se esqueça da área abaixo do queixo, do pescoço e do colo.

Base Líquida Efeito Nude Duda Molinos, 7,66 reais. [illegible]

Micro Foundation Cream High Definition, Kryolan, 223 reais. [illegible] em pasta [illegible]

Fond de Teint Précieux, Sisley [illegible], 120 reais. Base e [illegible]

Diorskin Airflash, Dior, 179 reais. [illegible] espirra uma [illegible]

Hyper Real SPF 15 Foundation, M.A.C, 125 reais. [illegible] pigmentos [illegible]

Base Anti-Sinais FPS [illegible] Tracta, Farmaervas, 44 reais. [illegible]

corretivo em pontos estratégicos

Diferentemente do que muita mulher está acostumada a fazer, o corretivo é o segundo passo na preparação da pele. Ele entra só depois da base, que já tem a missão de suavizar olheiras, [illegible] [illegible] as imperfeições que ainda ficarem evidentes. "Serve para corrigir somente pequenas áreas de forma pontual", explica Duda Molinos. Onde aplicar? Nas espinhas, no canto interno dos olhos, nas pálpebras inferiores (principalmente onde temos um vinco meio roxinho) e ao redor do nariz. "Com o dedo, esfume delicadamente para fundir o produto com a base sem removê-la", ensina Daniel Hernandez, maquiador da agência Gloss, em São Paulo.

Concealer Stick The Makeup, Shiseido, 131 reais. [illegible]

Duo Lápis Corretivo Making Of, Contém 1g Make Up, 28,50 reais. [illegible]

CoverAll Stick, Wet n Wild, 8,90 reais. [illegible]

Corretivo Extremo Conforto Suavizador de Bolsas e Olheiras Candeia, Natura, 23,50 reais. [illegible]

Touche Éclat, Yves Saint Laurent, 165 reais. [illegible]

Corretivo Stick, Payot, [illegible] reais. Em bastão [illegible]

pó para dar acabamento

A principal função do pó é controlar o brilho do rosto e dar um acabamento aveludado à maquiagem. Mas existe duas formas de usá-lo: quem adora a base pode recorrer a uma versão translúcida (quase sem cor) que ajuda a fixar essa primeira cobertura sem alterar o tom. Algumas mulheres, entretanto, dispensam a base e vão direto para o pó na tonalidade da pele delas, o que garante uma cobertura eficiente para as que não apresentam tantas marcas no rosto. Para aplicar o pó, também há dois jeitos: com esponja ou pincel (redondo e grosso). A diferença? O primeiro cobre melhor a pele. O segundo é mais indicado para a hora de retocar.

1 ColorStay Pressed Powder with SoftFlex, Revlon, 73,58 reais. [illegible] promete controlar o brilho no rosto por até 16 horas.

2 Renew Pó Compacto Transformador, Avon, 49 reais. Além de uniformizar [illegible]

3 Pó Fusion, Lancôme, 90 reais. [illegible]

4 Accord Parfait, L'Oréal Paris, 68 reais. O Gel Fusion é um processo [illegible]

5 Super Natural, Maybelline, 17,90 reais. Ajuda a controlar o brilho [illegible]

6 Prisme Foundation, Givenchy, 169 reais. [illegible]

estes são dois em um

[illegible] garantem o acabamento aveludado de um pó. "São práticos para uma maquiagem rápida no dia-a-dia", sugere Natalia Alves, maquiadora do salão C. Kamura, em São Paulo. "Se a sua pele pede uma cobertura [illegible], aplique o produto com esponjinha. Se ela não tiver muitas imperfeições, um pincel grosso e redondo dá conta do recado."

Mineral Powder Foundation, [illegible], 99 reais. [illegible]

Dual Finish, Lancôme, 170 reais. [illegible]

Base Profissional Cremosa e Pó, Mary Kay, 72 reais. [illegible]

ioga + artes marciais

Definir os músculos, ganhar fôlego e relaxar: esses são os benefícios [illegible] pela [illegible] americana [illegible] Mais

por [illegible] fotos [illegible]

Rainbeau Mars mostra em ioga prática e elevação há 14 anos e atualmente é representante internacional da marca esportiva Adidas

Já faz algum tempo que a ioga deixou de ser uma aula tranquila e virou sinônimo de ginástica puxada. Modalidades vigorosas como ashtanga e power ioga lotam salas de academias do mundo todo. E agora surge a ra-yoka, um tipo de ioga que reúne as técnicas de chutes e socos das artes marciais. A idéia é da professora Rainbeau Mars, 31 anos. Aos 17 anos, quando era atriz em Hollywood, começou a fazer aulas de ashtanga para relaxar. Até que se apaixonou pela prática e largou a vida de celebridade. Estudou por vários anos e virou mestre. "Queria criar uma ginástica mais intensa, com movimentos constantes, para [illegible] tonificar o corpo, principalmente os músculos do core (abdômen, lombar e glúteos). Então, surgiu a ra-yoka", explica. Hoje, ela dá aulas em um estúdio de Los Angeles e atende famosos como o ator Ben Stiller (*Uma Noite no Museu* e *Entrando numa Fria*) e o baixista Flea, do grupo Red Hot Chili Peppers. Além disso, já gravou nove DVDs de ioga, que venderam mais de um milhão de cópias nos Estados Unidos.

Com exclusividade, Rainbeau montou uma aula para BOA FORMA. Os exercícios sugeridos tonificam a musculatura, aumentam a força e melhoram a resistência, a flexibilidade, o equilíbrio e a postura – sem contar a enorme sensação de bem-estar que proporcionam. "Para fazê-los, procure se concentrar e manter todos os músculos do corpo bem contraídos. É importante focar no core o tempo todo para trabalhar bem o abdômen", ensina a professora. Ou seja, ao mesmo tempo que você tem que ficar atenta às poses, observando cada detalhe, precisa se preocupar com os movimentos, pois a sucessão de posturas é contínua. Preparada?

1. ROLLING WAVE

[illegible] na postura [illegible] olhando para baixo [illegible] flexionando [illegible] o tronco apoia as mãos no chão [illegible] levemente [illegible] quadris para cima, formando um V invertido. Pressione todos os dedos no chão. Alongue a [illegible] e inspire entre os braços, levando o tronco à frente [illegible] os cotovelos [illegible] para cabeça e tronco [illegible] uma linha puxando o topo da cabeça em direção ao teto. Deixe a cabeça [illegible] o tronco (b). Faça 3 [illegible] completas nessa postura [illegible] posição inicial [illegible]

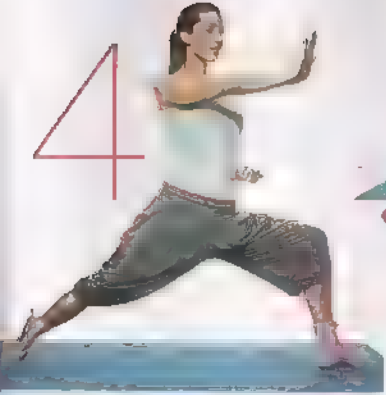
2. CORE PULSE

[illegible] inspire e levante a perna direita estendida (a). Em seguida, expire e puxe a perna para a frente, levando o joelho em direção à cabeça. Flexione o pescoço, aproximando também a cabeça do joelho, sem [illegible] faça [illegible] respiração completa nessa postura. Volte à posição inicial e repita mais 4x. Em seguida, faça 5x com a outra perna.

3. CRESCENT KICKS

[illegible] Inspire e leve o pé direito à frente, eleve o tronco e estenda as mãos para o alto, alongando a coluna. O joelho direito [illegible] na linha do tornozelo e flexionado em um ângulo de 90 graus. [illegible] o pé no chão. [illegible] o joelho fica estendido [illegible] o pé direito firme no chão (a). Expire, estenda o braço [illegible] direito mantendo o pé apontado para a frente. Ao mesmo tempo flexione os cotovelos e puxe os braços para trás, na altura da cintura. As mãos ficam fechadas, com a palma para [illegible] (b). Faça [illegible] nessa postura. Volte à posição inicial [illegible] mais [illegible] outra perna.

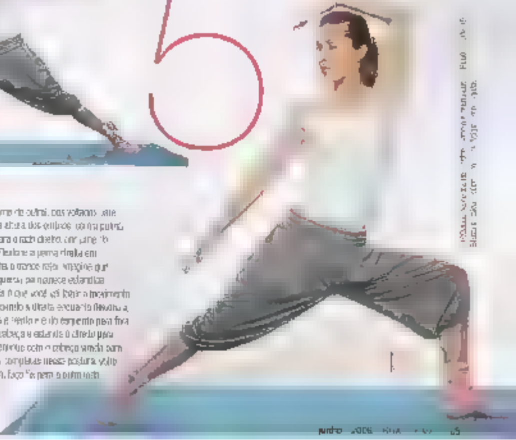
4



4. HORSE WARRIOR

Em pé, afaste bem as pernas. Vire a ponta dos pés e os joelhos para fora. Flexione os joelhos, como se agachasse. Os joelhos devem ficar na linha do tornozelo e flexionados em um ângulo de 90 graus. Dobre os cotovelos, puxando os braços para trás na altura da cintura. As mãos ficam fechadas, com a palma para cima. Alongue a coluna, mantendo a cabeça reta e os ombros para trás. Não projete o bumbum (mantenha o cóccix reto). Os pés ficam bem apoiados no solo (a). Inspire, gire o tronco para o lado esquerdo, estendendo a perna direita. O pé direito continua firme no chão (a ponta vai girar para a frente). Ao mesmo tempo, estenda o braço direito na diagonal, deixando a palma da mão aberta e virada para a frente, e expire (b). Faça 3 respirações completas nessa postura. Volte à posição inicial e repita mais 3x. Em seguida, faça 4x para o outro lado.

5



5. BOUNDRY WARRIOR

Em pé, afaste as pernas (cerca de 1 metro uma da outra), com os pés voltados para a frente. Estenda os braços para os lados, na altura dos ombros, com a palma das mãos para baixo. Vire a cabeça e olhe para o lado direito, por cima do ombro. Gire a ponta do pé direito para fora. Flexione a perna direita em 90 graus, sem projetar o bumbum (mantenha o cóccix reto). Imagine que está encostada em uma parede. A perna esquerda permanece estendida. Essa é a posição do guerreiro. A partir daí, é que você vai fazer o movimento. Inspire e inverta a posição das pernas, estendendo a direita enquanto flexiona a esquerda. A ponta do pé direito vai girar para a frente e a do esquerdo para fora. Leve o braço esquerdo estendido acima da cabeça e estenda o direito para baixo, deixando-o paralelo à perna direita. Continue com a cabeça virada para o lado direito e expire (b). Faça 3 respirações completas nessa postura. Volte à posição inicial e repita mais 4x. Em seguida, faça 4x para o outro lado.

dieta
diet

engorda?

As últimas pesquisas revelam: os adoçantes podem [illegible] a engordar e [illegible] quilinhos a mais. Mas, antes que você abandone esses adoçantes, vale [illegible] esses substitutos do açúcar de vilões da dieta

por [illegible] fotos [illegible]

[illegible] três décadas no pódio dos que [illegible] da dieta. Só que, agora, os adoçantes [illegible] uma má fase. Estudos têm levantado a hipótese desses substitutos do açúcar não facilitarem em nada o emagrecimento, quando não empurram o ponteiro da balança. No último Congresso Mundial de Medicina Antiidade, em Paris, a acusação foi mais bombástica: eles podem fazer você engordar.

Segundo o clínico-geral belga Georges Mouton, especialista em medicina funcional, o risco dos adoçantes aumentarem o peso existe porque os mesmos receptores para o sabor doce presentes na língua, denominados T1R3, são encontrados no intestino. E são eles que controlam a quantidade de glicose (ou açúcar) absorvida pelo organismo. Traduzindo: qualquer alimento adocicado – com ou sem calorias – sensibiliza os receptores T1R3, que passam a estimular o intestino a aproveitar ao máximo a glicose contida na própria comida à base de adoçante ou na refeição como um todo. "Além disso, esses receptores fazem com que uma proteína transportadora, a SGLT1, leve a glicose para as células em velocidade acelerada, o que acarreta liberação excessiva de insulina", diz Andréia Naves, diretora da VP Consultoria Nutricional, em São Paulo. E insulina demais faz o corpo armazenar gordura, sobretudo na barriga.

Um estudo anterior da Purdue University, nos Estados Unidos, levantou outra suspeita preocupante para quem aposta nos adoçantes para perder ou manter o peso: eles estimulam o apetite. Como assim? Após o consumo dessas substâncias, o cérebro se prepara para receber mais calorias, estimulando a gente a procurar mais comida.

dúvida cruel

É melhor abandonar os adoçantes? A maioria dos especialistas acha a idéia prematura, pois ainda há controvérsias e nada foi concluído. Depois, outra: "Muitas pessoas emagrecem ao trocar o açúcar pelo adoçante, pois conseguem reduzir bastante as calorias do cardápio", defende Odiliza Vital, endocrinologista do Rio de Janeiro.

Agora, se você tem o hábito de beber o dobro de refrigerante só porque é diet, light ou zero, pode parar! "O grande erro é consumir os produtos dietéticos em maior volume simplesmente porque não têm açúcar", alerta a endocrinologista Ellen Simone Paiva, diretora do Centro Integrado de Terapia Nutricional (Citen), em São Paulo. É simples: quer emagrecer? Então, não exagere nem nos alimentos sem açúcar. Confira a seguir outras notícias sobre os adoçantes. Você vai descobrir que não é preciso cortá-los da dieta, basta aprender a usar do jeito certo.

A Agência Nacional de [illegible] acaba de liberar três novos edulcorantes. Os três primeiros da lista. E reduziu a quantidade diária máxima da sacarina e do ciclamato. Confira como ficou um de novos limites

Aspartame (natural): [illegible] não tem limite de consumo estabelecido

Edulcorante natural: [illegible] Industrialmente é obtido a partir da fermentação da glicose. Não tem limite para consumo

Ciclamato (artificial): [illegible] A dose diária máxima é de 11 mg por quilo de peso corporal. Se você pesa 57 quilos, pode consumir até 627 mg por dia.

Sacarina (artificial): [illegible] A dose diária máxima é de 2,3 mg por quilo de peso corporal. Se você pesa 57 quilos, pode consumir até 4 mg por dia.

Acesulfame-K (artificial): [illegible] A dose diária máxima é de 15 mg por quilo de peso corporal

Aspartame (artificial): [illegible] A dose diária máxima é de 40 mg por quilo corporal

Sucralose (artificial): [illegible] A dose diária máxima é de 15 mg por quilo corporal

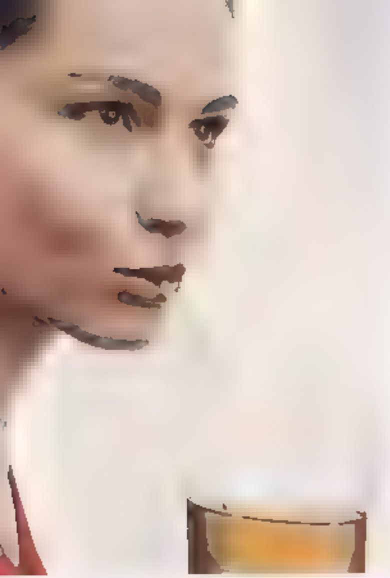
Estévia (natural): [illegible] A dose diária máxima é de 4 mg por quilo corporal

Fontes: Associação Brasileira das Indústrias de Alimentação Dietéticos (Abiad) e Associação Brasileira das Indústrias de Alimentação (Abia)

Invasão light e diet

Dos anos 80 para cá, o mercado de produtos diet e light vem numa linha crescente. É só dar uma espiada nas gôndolas dos supermercados. Atualmente esses produtos correspondem a 5% dos alimentos [illegible], segundo da Associação Brasileira da Indústria de Alimentos Dietéticos (Abiad). A lista é longa: vai de chá a cocada, passando por bolo, geleia, leite de soja e achocolatado. Conclusão hoje a gente pode comer quase tudo com adoçante.

Como se fosse pouco, os edulcorantes – responsáveis pelo sabor doce dos adoçantes – ficam disponíveis em frascos ou sachês em qualquer bar ou café. E as pessoas não moderam na dose. Pode reparar: muita gente esguicha o líquido na xicrinha, quando três ou quatro gotas são suficientes para adoçar a bebida. Ok, é preciso muito mais para você ultrapassar a quantidade permitida. "O limite de consumo dos edulcorantes é determinado a partir de estudos com animais. A dose em humanos é de apenas 10% da quantidade que provoca qualquer anormalidade em animais", diz Gouvêa. Ou seja, a margem de segurança é grande. "Só que boa parte dessas substâncias é sintética (ou artificial), deixando resíduos tóxicos [illegible]", explica Paulo [illegible], nutricionista funcional do Rio de Janeiro. A partir disso, queimar a gordura estocada fica mais difícil. O excesso de toxina também prejudica a glândula tireóide, o que pode resultar em metabolismo lento, apetite aumentado e descontrole no nascer e no pôr da lua e saciedade. Conclusão: economize na dose, além de optar por alternativas mais naturais, como a estévia. Se você prefere ciclamato ou aspartame por uma questão de saúde, faça um revezamento entre os vários tipos existentes no mercado (veja quadro ao lado). Mas evite a sacarina para adoçar alimentos quentes. "Por ser instável a temperaturas acima de 30 °C, a sacarina libera metanol até quando adicionada a um cafezinho", alerta a nutricionista Daniela Hueb, de São Paulo. O que significa mais toxina no organismo.



refrigerante diet não é água

De todos os produtos diet, light ou zero, o refrigerante é o que mais preocupa os especialistas. Não exatamente por causa dos adoçantes — é usado um mix de adoçantes (sacarina, ciclamato e aspartame, por exemplo) para que cada um deles entre na formulação em doses mínimas. Dependendo da marca, você teria de beber de duas a 18 latinhas (ou mais) por dia para atingir o limite máximo dessas substâncias. Mas existem outros componentes que podem engordar. O gás carbônico — responsável pelas bolhinhas — contribui para expandir a cintura. Pesquisadores da Universidade Estadual Paulista, em Botucatu (SP), observaram esse efeito em ratos. Por isso, o consumo diário de refrigerante pode aumentar a área do estômago em até 50%. Aí, pronto, você precisa de mais comida para que o cérebro receba a mensagem de que está satisfeita. Então, evite consumir refrigerante — com ou sem açúcar — como se fosse água.

pouco açúcar, muito prazer

[illegible] dos alimentos. Mesmo [illegible]

[illegible] o açúcar deve ser consumido em doses muito pequenas. Isso quer dizer [illegible] uma vez por semana, [illegible]

[illegible] açúcar [illegible] Wilson Rondó Jr., de São Paulo, [illegible] "É preferível [illegible] água [illegible] sem

[illegible] dos açúcares [illegible] apreciar o sabor natural dos alimentos. Mais [illegible]

[illegible] é difícil. [illegible] vale tentar. [illegible] antes de adoçar o suco ou chá, prove antes. Você pode [illegible]

[illegible] gostinho adocicado de algumas ervas. [illegible] para você

Treinar o paladar para o sabor [illegible] sem açúcar é mais demorado. [illegible] na primeira nem na segunda vez [illegible]

[illegible] o prazer da bebida sem açúcar e adoçante

Produção: [illegible] Cabelo e maquiagem: [illegible]

[illegible] que [illegible] Feliz[illegible]. A [illegible] [illegible] que [illegible] [illegible] creme [illegible] descobre [illegible] stress [illegible] [illegible] sob controle. Sua beleza agradecerá

[illegible]

à flor da pele

[illegible] você já [illegible] deve ter notado [illegible] mesmo sem [illegible] produção especial ou [illegible] make [illegible] você está [illegible] a pele [illegible]. A [illegible] qualquer mulher nas [illegible] que vem [illegible] que parece de [illegible] essa beleza [illegible] puramente química. Quando estamos bem e felizes [illegible] que [illegible] necessariamente [illegible] uma avalanche de [illegible] do nosso cérebro [illegible] a pele avisar que está tudo em ordem.

Estamos [illegible] dos neurotransmissores, mediadores químicos que levam a mensagem de uma célula para outra. Nesse caso específico [illegible] neuropeptídeos [illegible] substâncias [illegible] [illegible] podem ser secretadas pelas fibras nervosas da pele. Traduzindo: são elas que [illegible] o leva-e-traz entre o [illegible] e a pele. "Pesquisas recentes mostram que o [illegible] interfere na ação dos neuropeptídeos. Quando a gente acumula sentimentos negativos [illegible] [illegible] efeito dá para ver no espelho", explica [illegible], dermatologista de São Paulo e autora do livro *Sua Pele [illegible] por Dentro e por Fora*, Editora Marco Zero [illegible] veja quanto a felicidade que [illegible] peeling)

espinha que resiste a tratamento

[illegible] as doenças estão indiscutivelmente ligadas a quadros emocionais e de stress: vitiligo, psoríase, herpes e [illegible] que pode se manifestar na forma de caspa [illegible]

[illegible]

respirar, relaxar e ser feliz

[illegible]

a felicidade que vale um peeling

Toda mulher quer uma pele bonita. Para ajudá-la nessa conquista BOA FORMA lança este mês o livro *Sua Pele* [illegible] BOA FORMA [illegible]

Pratique uma atividade física [illegible]

Tire uns minutinhos do dia só para você [illegible]

Respire [illegible]

Invista nas suas relações pessoais [illegible]

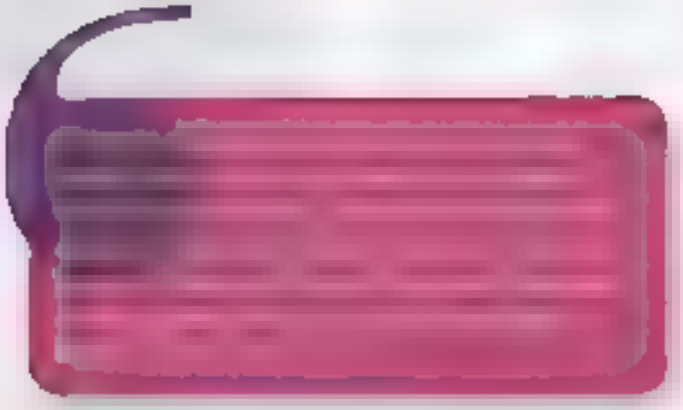
nada de dispensar os creminhos

[illegible] aumenta a sensibilidade da pele e ainda cria um ambiente favorável para a [illegible]

Mais do que [illegible]
[illegible] que você [illegible]
[illegible]
respeito, a baixa auto-
estima pode [illegible] em
várias [illegible] e interferir
negativamente no seu
namoro, seu trabalho
[illegible] amizades.
Entenda como esse
problema [illegible] suas
[illegible] em
quatro [illegible] sugestões
dos especialistas
para [illegible]
amor próprio e
viver mais feliz

por [illegible]
fotos [illegible]

[illegible]endo falta [illegible]e estima...



Todo mundo conhece a história de uma mulher bonita, inteligente, casada com um homem que não é grande coisa, para dizer o mínimo. Que a trata mal, mas apesar disso ela morre de medo de perdê-lo. Também é o caso da colega do escritório, capacitada e dedicada, que apenas assiste à promoção dos outros enquanto a dela parece nunca chegar. Situações como essas não são fáceis de compreender à primeira vista, parecem faltar lógica. Porém, aos olhos dos especialistas, todas elas têm um ponto em comum: baixa auto-estima. "A mulher que não se aceita e não se gosta normalmente tem baixa qualidade de vida. Ela se sente inadequada e essa sensação acaba interferindo nos relacionamentos, no emprego e na família", explica Joana de Vilhena Novaes, psicóloga, coordenadora do Núcleo de Doenças da Beleza da PUC do Rio de Janeiro e autora do livro *O Intolerável Peso da Feiura*, editora PUC Rio.

A auto-estima está relacionada com a avaliação que cada um faz de si mesmo e tem a ver com a sensação íntima de capacidade, de valor pessoal e merecimento. "Esse sentimento atua diretamente no equilíbrio emocional e em todas as nossas escolhas", explica Marco Antonio De Tommaso, psicólogo e colunista de BOA FORMA. "Com a auto-estima adequada, você se respeita e, por isso mesmo, ganha o respeito dos outros. Como coloca Fê na própria criatividade e criação, não hesita em ter papel ativo em todas as áreas de vida, como relacionamentos e trabalho, por exemplo", diz Tommaso. "E o reconhecimento dos outros, provocado por sua atitude positiva, acaba reforçando a crença em si mesma. Quem está com a auto-estima baixa é insegura em relação às suas idéias, valores, sentimentos, pensamentos, pessimista e muito medo de se lançar na vida. Mas viu, essa [illegible] da psicoterapia é uma ferramenta eficiente para isso: ação e mudança. Exemplo: treinando o olhar para identificar comportamentos repetitivos, você pode evitá-los. Selecionamos, junto com os especialistas, algumas dicas para provocadas pela baixa auto-estima e damos sugestões para você resgatar o amor-próprio e viver em paz consigo mesma.

OPINIÃO DOS ESPECIALISTAS

"É comum a mulher com baixa auto-estima temer ficar sozinha. Como não acredita no seu potencial, acha que não se sustenta emocionalmente sem uma pessoa ao lado. Por isso, costuma delegar para o parceiro toda a responsabilidade de amá-la, já que não se ama o [illegible] e professora da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). Deixar que as outras pessoas avaliem ou julguem o seu valor é uma atitude perigosa: você fica vulnerável quando espera que alguém determine qual é a sua importância. "Quando há dependência do outro, a relação pode caminhar para o abuso psicológico. Mesmo se o namoro estiver ruim, a mulher permanece nele porque no íntimo acredita que essa é a única forma de se relacionar", diz Norma. Sendo dependente, passa para o parceiro a mensagem: "Faça qualquer coisa, mas não me abandone". Aí o respeito tende a evaporar e o homem perde o interesse. "Uma relação saudável é quando os dois se gostam, se respeitam e têm coisas para trocar. Para isso acontecer, é preciso amar a si mesma incondicionalmente – não dá para esperar aprovação de outro o tempo inteiro", diz Tommaso.

PARA VIRAR O JOGO

- **Olhe para você:** ninguém está dizendo que a tarefa é fácil, mas não há outro caminho para resgatar o amor-próprio do que fazer um mergulho em si mesma e descobrir seu verdadeiro valor. "Investigue quais são os seus pontos fortes e os seus limites. Tenha como aliados as qualidades e olhe para os problemas com mais afeto. Todo mundo tem pontos 'ruins'", fala Tommaso.

- **Faça as pazes com você:** ao se conhecer melhor, esteja disposta a se reconciliar com quem você é de fato. "Não ser boa em uma coisa, não significa ser péssima em tudo", diz Norma. Consciente do seu valor, deixe de entregar para o parceiro a responsabilidade de dizer o que é bom e o que não é. "Uma mulher que se gosta, invariavelmente, busca uma relação de boa qualidade. Se perceber que o namoro não merece nada de bom, vá embora por quê?". Você passa a acreditar que merece algo melhor, diz Tommaso.

Auto-sabotagem no trabalho

OPINIÃO DOS ESPECIALISTAS

A diferença entre quem tem boa auto-estima e quem não tem não é competência em si mesma e crença no próprio potencial. "Se você tem baixa auto-estima pode até ser ótimo profissional mas comporta-se como uma impostora prestes a ser descoberta porque não confia na própria capacidade", diz Tommaso. Sendo assim, o desfecho da história é sempre o mesmo: a pessoa procrastina e perfeccionista inconsciente de que não merece ser promovida se realize. "A pessoa passa para seus superiores sinais de que não é capaz de crescer na empresa porque se comporta como tal ou, ao se aproximar de uma promoção, se sabota e começa a cometer erros inaceitáveis, o que reforça para ela e consequentemente para os outros que não era a hora e faltava preparo", diz Tommaso. Outro motivo que pode levar à estagnação profissional é o excesso de perfeccionismo. "Para quem duvida do seu valor não basta ter um bom desempenho, precisa ser uma performance que beira a uma perfeição inatingível. Então, por melhor que seja, nunca está satisfeita", diz Norma.

PARA VIRAR O JOGO

Transforme o aumento em ação: novamente é preciso olhar para si mesma e reconhecer quais são, realmente, os seus pontos fracos. Para isso, nada é pior. "Não adianta se sentir inferiorizada porque não fala inglês e não fazer nada para resolver isso, justificando seus infortúnios por não falar uma segunda língua. Esforce-se [illegible] outro", aconselha Tommaso.

Abandone a mania de perfeição: O erro deve ser visto como oportunidade para aprendizado e não como prova de incompetência. Errou, corrija. É igual a uma criança que cai: não levanta sozinha", compara Tommaso. "Prender-se a padrões inatingíveis é a receita certa para se decepcionar consigo mesma", diz Norma.

Amizade à primeira vista

OPINIÃO DOS ESPECIALISTAS

"Fazer tudo pelos outros e se anular não garante a amizade de ninguém. Nossa relação, assim como no namoro, é importante é o troco. Quem aceita qualquer coisa só para não se sentir rejeitada não ganha o principal: respeito e confiança", diz Norma. Mais uma vez, se você não se gosta e lá no fundinho não se sente merecedora de afeto é difícil convencer a alguém a tratá-la bem. Tem gente com auto-estima tão baixa que se sente privada do direito de circular em espaços públicos e fazer amigos: vai se afastando de tudo e de todos", fala Joana. Amizade é algo para ser nutrido e, como nas outras relações, a gostosa é a interação, a troca de experiência e pontos de vista que não precisam necessariamente ser os mesmos o tempo todo. "Quem fica de mimimi-vai-que-as-outras acabam sendo deixada de lado", conta Norma.

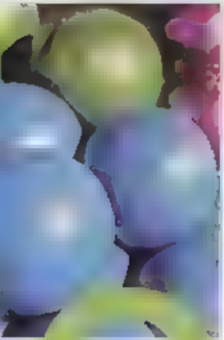
PARA VIRAR O JOGO

Pratique a assertividade: "Não tenha receio de se posicionar, mostrando a sua opinião. Entenda que essa é a única maneira de construir uma relação de verdade", diz Norma. Assim, vai, naturalmente se aproximar daquelas com quem tem afinidade. "É importante também se distanciar de pessoas que, da pior maneira, dão a entender que não gostam de você. Sempre vai ter alguém que não simpatiza com você e não há problema nisso – pelo contrário, é uma situação natural", diz Tommaso.

Seja seu melhor amigo: é impossível agradar a todo mundo o tempo todo, mas há alguém que deve ser paparicada em qualquer ocasião: você mesma. Cuidar-se bem, conhecer e respeitar os seus limites são pré-requisitos para se envolver em laços consistentes e de qualidade. A relação consigo mesma é a que merece maior investimento", completa Norma. Reforça suas crenças sobre si mesma, olhe-se com afeto, trate-se com amor e os outros farão o mesmo.

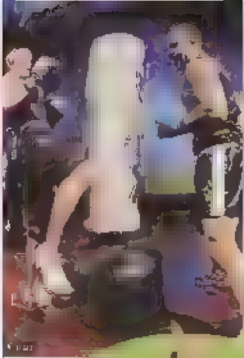
fitness de cara nova

professor da vez



acessório sob medida

... pequena ... superpoderosa. A toning ball contém areia e é ideal para quem quer fortalecer o equilíbrio, e a resistência em uma infinidade de exercícios. A bolinha faz com que o ... do principal e, com isso, trabalhe o corpo ... de pilates ... PVC ... e ... tem apenas 10 centímetros de diâmetro. Há modelos de vários pesos, de meio a 3 quilos, dependendo da quantidade de areia que leva ... de 20 a 60 reais. O preço varia conforme o peso. Da Fitwork e também da Stott Pilates.

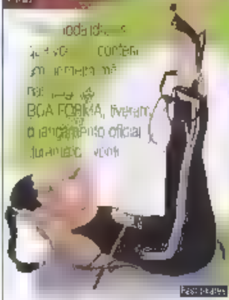


Kimax

Exercício suspenso

aulas eficientes

... toda idéia que você ... conferir ... na BOA FORMA, tiveram o lançamento oficial durante o evento.

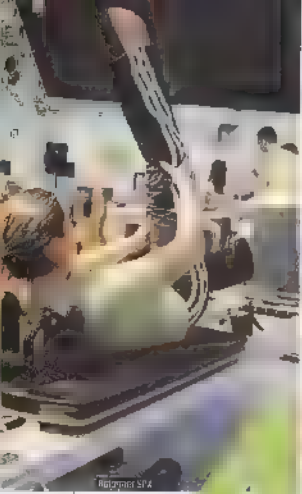


Feet pilates

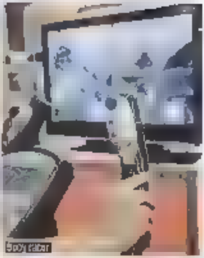
Exercícios suspensos: um sistema de treinamento funcional que usa o próprio corpo como ... equipamento. ... duas marcas, Super e TRX ... é composto de fitas de ... você ... promover ... força, equilíbrio, ... condicionamento físico ... chegando às academias como Cia. Athletica (São Paulo, Rio de Janeiro, Minas Gerais, Pará, Distrito Federal, Paraná e Amazonas) e Pelé Clube (São Paulo).

Kimax: criada pela ... Pró ... empresa que desenvolve programas de ... combina ... você tem que golpear um saco de boxe com luvas especiais. O diferencial ... usada para ... detonar cerca de 900 calorias por hora e ... o stress.

Feet pilates: o feet ... com prancha, bola e elástico ... fabricado pela ... agora recebe os movimentos do pilates. Esse método de ... também ... treinamento funcional ... Os exercícios de pilates privilegiam o core (abdômen, lombar e glúteos), que é acionado em todos os exercícios para que você mantenha o equilíbrio ... trabalha os músculos do corpo inteiro, alonga e melhora a postura.

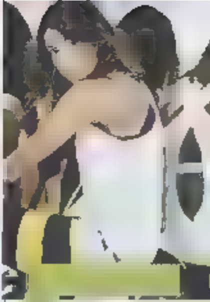


Reformer SPX



Body racer

Esteira E760



máquinas modernas

... que estão chegando ...

Esteira E760: ... que ... ela e você pode ... até 30 circuitos de ... diferentes ... do mundo – tem desde ... São Silvestre, em São Paulo, até a maratona da Nova York. Na parte superior, o display mostra exatamente onde você está enquanto se exercita ... desenvolvi... equipamento ... que ... diferente ...

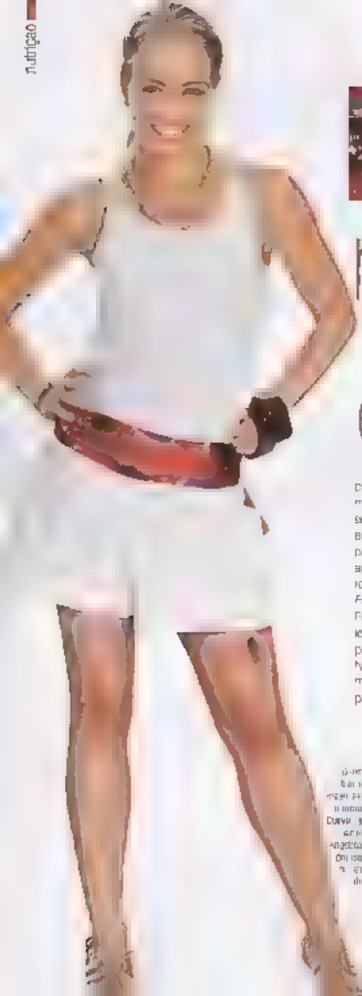
Reformer SPX: ... e ... conhe... alunos ...

... além de ajudar a tonificar os ... flexibilidade, melhorar a postura, trabalhar bem ... e ainda ... Pilates.

Body racer: se você tem ... diversão. Basta acoplar o ... para ... desempenho ... também terreno ...

tecnologia de ponta

A tecnologia ... em ... Educação Física e Esporte ... pesquisa ... provar que uma ... tecnologia influencia ... tecidos tecnológicos, como ... sob a orientação ... Carlos Nelo ... mostra que ... os batimentos ... máquinas ... melhorar ...



Experimente o risoto da Fernanda Lima, o creme de agrião da Cristiana Oliveira, o atum da Luiza Brunet e o ceviche da Gisele Itié por Bruna Bittencourt

receita de estrela

Toda semana, no programa *Estrelas*, da Globo, Angélica convida um dos entrevistados para mostrar as habilidades de mestre-cuca. A maioria surpreende com receitas que acabam sendo copiadas e elogiadas pelo público. "As pessoas adoram saber qual é o prato preferido dos artistas, principalmente quando são preparados por eles", conta a apresentadora. Foi por isso que ela resolveu reunir os quitutes feitos no programa no livro *Cozinha das Estrelas – As Receitas Favoritas dos Famosos*, que acaba de ser lançado pela Editora Globo ([illegible]41 pág., 45 reais). Como nem todas as receitas são leves, nós, da BOA FORMA, selecionamos algumas opções e pedimos a ajuda da nutricionista Maria Pia Galucci, da Clínica Nutrescencial, em São Paulo, para substituir os ingredientes mais calóricos por versões magrinhas. Assim, você pode preparar em casa pratos estrelados e comer sem culpa!

salada de grão de trigo

Quem também [illegible] receitas de [illegible] [illegible] Júlio [illegible] Angélica adorou [illegible]

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible] gotas de [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

Modo de fazer: [illegible] a água e o sal em uma panela de pressão e leve ao fogo. Assim que a panela começar a apitar, deve [illegible]. Escorra o trigo e coloque-o numa saladeira [illegible]

Rende: 4 porções
Calorias por porção: [illegible]

Cristiane Oliveira

Creme de agrião com queijo brie

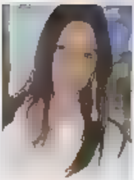
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- 3 col. (sopa) de farinha [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- ½ maço de agrião
- [illegible] de queijo brie [illegible]

Modo de fazer [illegible] desligue. Acrescente o leite de trigo e refogue por [illegible] um minuto. Junte o leite mexendo sempre, até obter um creme homogêneo. Coloque [illegible] por mais três minutos, depois [illegible]. Adicione a noz-moscada [illegible] o brie [illegible] Volte ao fogo para [illegible] aquecer rapidamente. Misture [illegible] na hora de servir.

Rende 4 porções
Calorias por porção 570

para deixar mais leve

[illegible] desnatado, o creme de leite [illegible] light e a manteiga por margarina light. No lugar do queijo brie, use [illegible] é de 4[illegible] calorias. Com isso, a porção da receita passa a ter 1[illegible]0 calorias.



Fernanda Lima

Risoto de beterraba com carne seca

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible] de arroz arbóreo [illegible]
- [illegible] ralado grosso
- [illegible] ml de vinho [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

Modo de fazer [illegible]

Rende 4 porções
Calorias por porção 6[illegible]

para deixar mais leve

Use o parmesão e a carne seca na versão magra, escolha o caldo de legumes com 0% de gordura e troque a manteiga por margarina light. A economia é de 200 calorias. Assim, a porção da receita passa a ter 4[illegible]0 calorias.

Luiza Brunet

Filé de atum com [illegible]

- [illegible]
- [illegible] alimento [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible] da minha dica grelhar

Modo de fazer: [illegible]

MOLHO

- 6 col. (sopa) de manteiga
- [illegible]
- [illegible] (chá) de azeite de oliva
- Sal e [illegible]

Modo de fazer: [illegible] Reserve

GUARNIÇÃO

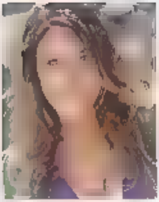
- [illegible]
- 1/2 [illegible]
- [illegible]

Modo de fazer: [illegible] o sal, o pimenta e o azeite. [illegible]

Rende: 4 porções
Calorias por porção: 4[illegible]

para deixar mais leve

[illegible] troque o pão de fôrma [illegible] pelo integral light. No molho, prefira margarina light no lugar da manteiga e use [illegible]. Também reduza o azeite para 1/2 xícara de chá. Outra sugestão: asse o atum no lugar [illegible] numa fôrma untada e leve ao forno preaquecido a 220°C por cerca de cinco minutos [illegible]. A economia é de [illegible]0 calorias. Ou seja, [illegible] passa a ter 380 calorias.



Giselle [illegible]

[illegible] de pescada

- [illegible]
- 6 tomates com pele e sem semente
- [illegible]
- 2 col. (sopa) de [illegible]
- [illegible] picados [illegible] azeite [illegible]

Modo de fazer: [illegible]

Rende: 4 porções
Calorias por porção: [illegible]

para deixar mais leve

Use apenas 1 col. (chá) de azeite, reduza a azeitona pela metade [illegible] por pão sírio torrado. A economia é de 205 calorias. [illegible] passa a ter 345 calorias.

rótulo sem segredo

Entender o que está escrito na embalagem do xampu pode ser decisivo para você – finalmente – encontrar o produto dos seus sonhos, que vai deixar os fios brilhantes, macios e soltos. Mais: não há o risco de jogar dinheiro fora ou, pior, detestar o resultado

por Jô Freire Dias

O QUE É O QUE É?

pH: determina o grau de acidez (pH menor que 7) ou alcalinidade (maior que 7) do xampu. Como a camada hidrolipídica que protege o cabelo tem pH levemente ácido, entre 4,2 e 5,8, o produto de uso diário deve ter um pH próximo desses valores para não agredir os fios e o couro cabeludo. Daí, a explicação para o xampu de limpeza profunda só poder ser usado uma vez por semana, já que seu pH é alcalino para conseguir abrir as cutículas. "Se aplicar sempre, os fios vão ficar sem brilho, emaranhados e difíceis de pentear", informa Everton de Freitas, especialista em desenvolvimento de produtos capilares da Vital Especialidades, em São Paulo.

Detergente: encontrado sob os nomes lauril sulfato de sódio e lauril éter sulfato de sódio, tem a função de juntar o sebo produzido naturalmente pelo cabelo com a água do chuveiro e formar uma espuma que vai limpar os fios e o couro cabeludo.

Filtro solar: forma uma barreira ao redor da fibra capilar protegendo-a contra a perda de brilho e evitando o desbotamento.

COM OU SEM SAL?

O ingrediente, que aparece como cloreto de sódio, serve para, junto com a água, engrossar o xampu e, assim, economizar na quantidade de detergente usado na fórmula. "Aumentando a viscosidade, o produto se torna visualmente mais atraente e satisfaz o consumidor, principalmente o brasileiro, que tem a cultura de encher a mão com o cosmético na hora de lavar a cabeça", diz o terapeuta capilar Rogério Rossetto, de São Paulo. Sobre a história de que o sal ressaca o cabelo, o profissional esclarece: "Vários estudos comprovaram que isso não acontece. Acredito que o mito surgiu por causa da associação com a água do mar e seus efeitos no cabelo. Mas é preciso lembrar que a salinidade do mar é de mais ou menos 38% enquanto que a usada no cosmético gira em torno de 0,5%". Quanto à classificação light e sem sal usada em alguns rótulos, ela significa que o sal foi substituído pelo policuarternium, um agente condicionante que deixa os fios mais soltinhos e fáceis de pentear.

ATIVOS QUE FAZEM A CABEÇA

Entenda como atuam os ingredientes mais encontrados nos xampus

Aloe vera: trata-se de um líquido oleoso e pegajoso extraído da babosa. Sua função é hidratar, amaciar e fortalecer os fios.

Ceramida: altamente hidratante, ajuda a fechar as cutículas dos fios, deixando-as mais protegidos e flexíveis.

Colágeno: por ter uma molécula muito grande, não penetra no folículo, agindo somente no fio. Como ele tem capacidade de absorver água, mantém o cabelo hidratado.

Jaborandi: substância adstringente que combate a oleosidade e favorece a cicatrização. Costuma entrar na formula de produtos para cabelo oleoso.

Karité: retirada de um fruto africano, restaura os fios ressecados, reduz o ressecado e melhora a flexibilidade. É bastante usada em produtos para fios crespos.

Lanolina: extraído da lã do carneiro, é um potente umectante capaz de aumentar a elasticidade e combater a desidratação causada por alisamento, coloração e demais tratamentos químicos.

Óleos vegetais: têm propriedades emolientes, deixando as mechas maleáveis, macias e brilhantes. Podem ser extraídos de frutas como mangaba, uva, abacate e amêndoas.

Pantenol: quando entra em contato com o couro cabeludo se transforma em ácido pantotênico, que hidrata, revitaliza e tem função antiqueda, além de dar brilho.

Proteína: a substância sintética ou extraída do leite, do trigo, da seda ou da aveia deixa os fios mais hidratados, fortes e elásticos.

Queratina: esse tipo de proteína ajuda a corrigir desde danos leves, causados por agentes externos como sol e elástico muito apertado, até lesões graves, entre elas as provocadas por tratamentos químicos.

Silicone: forma uma película ao redor da fibra capilar amenizando o atrito entre os fios e diminuindo os emaranhados, além de deixar o fio mais gostoso.

Tutano de boi: rico em proteínas e vitaminas, aumenta a resistência do cabelo danificado por processos químicos.

Vitaminas: entre as mais usadas estão as do complexo B, que melhoram a irrigação do couro cabeludo ajudando a combater a seborreia; a A e a E, que fortalecem os fios; e a C, que evita a oxidação da fibra capilar e consequente perda de cor e do brilho.

por Rosiane Sarkis

"Abandonei a junk food e emagreci"

Roberta Marassoli
Conquistou: emagrecer 12 quilos
Idade: 24 anos
Altura: 1,60 metro
Peso atual: 53 quilos

Variar para não enjoar

Roberta percebeu que variar o cardápio traz opções, e assim ela não enjoa. Depois (ao lado) nesta edição. Sua foto na capa da brochura. Ela mudou um pouco os fatos antes, enfeitando o cabelo (as ligas são pretas) como sempre usou, pelo jeito, e confidenciou para Boceta

Nunca fui magrinha, mas, depois que me casei, perdi o controle sobre o meu peso. Quando morava com minha mãe, comia comida de verdade: arroz, feijão, carne e salada. Na minha casa, por praticidade e prazer, eu e meu marido abusávamos de besteiras como sanduíche, delivery de fast food e pratos congelados – de preferência aqueles com molho gorduroso e queijo. Se isso não fosse suficiente, fiquei viciada em chocolate. Estava no último ano da faculdade, estressada com a entrega da monografia, e descobri que ele me acalmava. Aí, já viu, né? Trocava o almoço por bandejas recheadas de chocolate e linha bombons em todo canto da casa. Resultado: passei do manequim 40 para o 44 em poucos meses, pulando dos 57 para os 65 quilos. Nenhuma roupa me servia e não sabia mais o que fazer. Fiquei angustiada, com medo de não emagrecer mais. Já que nunca tive facilidade para perder peso. No final de 2006, minha irmã insistiu para que eu comparecesse às Vigilantes do Peso. Comecei a reeducação alimentar e não foi fácil. Sofri para abandonar o chocolate, demorei até achar graça em saladas e tive dificuldade para beber 2 litros de água por dia. Aos poucos, aprendi a incrementar as folhas com molho de iogurte ou de comprados prontos no supermercado, na versão light. Também descobri o queijo cottage – que nunca tinha experimentado. Mesmo com dificuldade, segui o que era proposto. Na primeira semana, perdi 600 gramas – comecei assim, emagrecendo gradativamente. No final de maio de 2007, bati nos 53 quilos e voltei a usar manequim 38, o mesmo de quando eu tinha 15 anos. Agora, mais magrinha, gostei de pegar pesado na atividade física e faço musculação três vezes por semana para ficar com tudo durinho. Estou muito feliz!

Fio Maravilha, R$ 49,90, Ana Hickmann, Rio. Colar, R$ 59,90, Lilica, Rio. Pulseiras, R$ 49,90 (as três), Lilica, Rio. Sandália, R$ 99,90, Via Uno, Rio.

{ Participe desta seção enviando como sugestão um relato de vida saudável e um corpo lindo. Mande e-mail para BOCA ROSA, seção Eu Consegui!, com uma foto antiga e outra recente

+ personalidades

Veja aqui os telefones e sites dos produtos e serviços apresentados nesta edição. BOA FORMA não publica endereço nem fornece telefone dos especialistas consultados.

Acessórios Modernos ☎ (11) 3063-3011, SP
Adidas ☎ (11) 3093-2171, SP
www.adidas.com.br
Amessimo ☎ (11) 3222-9955, SP
www.amessimo.com.br
Animale ☎ (11) 3062-0065, SP
Anna Pegova ☎ (DDG) 0800-131345
www.annapegova.com
Aspa Cosméticos ☎ (DDG) 0800-7011847
www.espacosmeticos.com.br
Associação Brasileira da Indústria de Alimentos Dietéticos (Abiad) ☎ (11) 5011-4037, SP
Avon ☎ DDG: 0800-7082866 www.br.avon.com

Bad Denim ☎ (11) 5181-2023, SP
BBD Editora ☎ (11) 3078-4291, SP
www.bbdeditora.com.br
Beauty Home ☎ (11) 3285-4324
Bo.Bô ☎ (11) 3052-6090
Body for Sure ☎ (11) 3024-2234, SP
Body Systems ☎ (11) 3529-2880, SP
Bourjois ☎ (DDG) 0800-7043440
Brasil Sol ☎ (54) 2015-0938, RS

C. Kamura ☎ (11) 4006-2730, SP
Cantão ☎ (21) 3294-9191, RJ
Carina Duek ☎ (11) 3085-1232, SP
Centro de Pesquisa Valéria Paschoal ☎ (11) 2936-6389, SP
Centro Integrado de Terapia Nutricional (Citen) ☎ (11) 5579-1501, SP
Centro Valéria Paschoal de Nutrição Funcional ☎ (11) 3262-0930, SP
Cia. Athletica ☎ (11) 5188-2000, SP
Clarins ☎ DDG: 0800-7043440
Clínica Nutriessencial ☎ (11) 3507-1552, SP
Clinique ☎ (11) 3816-3061, SP
Contém 1g ☎ (11) 3614-1300, SP
www.contem1g.com.br
Corpóreo ☎ (11) 3884-1768, SP

Dior ☎ DDG: 0800-170500
Dona Pink ☎ (11) 3063-3602, SP
Duda Molinos ☎ (11) 4722-8679, SP

Editora Gaia ☎ (11) 3277-7999, SP
Editora Globo ☎ (11) 5767-7019, SP
Editora Marco Zero ☎ (11) 2708-1460, SP
Ék Cosméticos ☎ (11) 2164-5050, SP
www.ekcosmeticos.com.br
Empório Naka ☎ (11) 3842-5046, SP
Éos ☎ (11) 3083-0130, SP
www.eoscosmeticos.com.br
Equilíbrio Clínica Nutricional ☎ (11) 5572-7300, SP
Equilibrium Consultoria em Nutrição e Bem-Estar ☎ (11) 3884-1001, SP
Espaço Fashion ☎ (11) 5181-2334, SP
www.espacofashionbrasil.com.br

Farm ☎ (21) 2540-0662, RJ
Farmaervas ☎ (DDG) 0800-122911
www.farmaervas.com.br
Fazendo Onda ☎ (11) 3086-1016, SP
Flagra ☎ (21) 3385-4380, RJ
Fit Pró ☎ (11) 3061-1576, SP
Fitwork ☎ (11) 5078-9168, SP
Folguinh ☎ (21) 2224-7705, RJ
Folic ☎ (11) 3823-1563, SP
Food Staff ☎ (11) 5035-2555, SP

GA.MA Italy ☎ (DDG) 0800-7708711
www.gamaitaly.com.br
Galeria ☎ (11) 3078-4886, SP
Givenchy ☎ (DDG) 0800-170500
www.givenchy.com
Gilda ☎ (11) 5183-4900, SP

H.Stern ☎ (DDG) 0800-227442
Herbalife ☎ (11) 3065-4435, SP
Hinode ☎ (DDG) 0800-1188846

Index ☎ (54) 3520-1155, RS
www.indexjeans.com.br
Intensa Bela Suellen ☎ (21) 3325-2300, RJ

Jequiti ☎ (DDG) 0800-7257576
www.jequiti.com.br

Kathebele www.anaestorea.com.br
Kryolan ☎ (11) 3045-0067, SP
www.kryolan.com.br

L'Occitane ☎ DDG: 0800-171272
www.loccitane.com.br
L'Oréal Paris ☎ (DDG) 0800-7016097
www.lorealparis.com.br
La Roche-Posay ☎ (DDG) 0800-7011562
www.laroche-posay.com.br
Laborene ☎ (81) 3621-3255, SE
www.laborene.com.br
Lancôme ☎ (DDG) 0800-7017325
www.lancome.com.br
Le Lis Blanc ☎ (11) 5543-1160, SP
LeuLeo ☎ (21) 3512-8847, RJ
Les Amis ☎ (11) 3082-0172, SP
Lucy in the Sky ☎ (11) 3815-9809, SP
www.lucyinthesky.com.br
Lukn ☎ (21) 2540-0563, RJ

M.A.C ☎ (DDG) 0800-7026848
www.maccosmetics.com
Mahogany ☎ (11) 3835-9200, SP
www.mahogany.com.br
Malwee ☎ (11) 5069-2010, SP
Mary Kay ☎ DDG: 0800-7020738
Maybelline ☎ (DDG) 0800-7016914
Melissa ☎ DDG: 0800 979 88 98
Memphis ☎ (DDG) 0800-512212

Monica Alves ☎ (11) 3294-0234, SP
Moraes ☎ (11) 3225-0544, SP
Movement ☎ (DDG) 0800-7724030

Natura ☎ (DDG) 0800-7015566
www.natura.net
Nike ☎ (11) 3304-0544, SP

O Boticário ☎ (DDG) 0800-413011
www.boticario.com.br
Olcen ☎ (DDG) 0800-7026800
Otávio Giora ☎ (11) 3063-3462, SP

Pantene ☎ (DDG) 0800-7012515
Pão de Açúcar Club ☎ (11) 3805-0325, SP
Patrícia P. Passaroni ☎ (11) 8585-7743, SP
Payot ☎ (DDG) 0800-164711
www.payot.com.br
Peach by Constança Basto ☎ (21) 2511-4367, RJ
Pole Clube ☎ (11) 5102-3344, SP
Phytoervas ☎ (DDG) 0800-117707
www.nasha.com.br/phytoervas
Posh ☎ (11) 3385-8751, SP
Progress Academia ☎ (11) 6162-7900, SP

Reebok ☎ (DDG) 0800-7044173
Rebner ☎ (11) 6101-1447, SP
Revlon ☎ (DDG) 0800-550053
Rexona ☎ (DDG) 0800-7077512
www.rexona.com.br

Sonia Constancio ☎ (11) 2507-7900, SP
Santa Lolla ☎ (11) 3645-3979, SP
Selki ☎ (11) 3062-0495, SP
Shiseido ☎ (DDG) 0800-148023
Skill Pilates ☎ (11) 5182-3535, SP
Super ☎ (11) 2977-0174, SP
Sucrar ☎ (11) 3042-3230, SP

Theidea Rio's Com. Imp. Exp. Ltda ☎ (11) 3331-0500, SP
Tixxlaz ☎ (DDG) 0800-552026
www.tixxlaz.com.br
TRX ☎ (11) 3797-3032, SP
Trytox ☎ (11) 3803-3600, SP
Tryex Fitness Equipment ☎ (11) 3805-4654, SP

Underwear Verve ☎ (21) 2232-2900, RJ

Via Mia ☎ (21) 2274-0906, RJ
Vins ☎ (11) 3093-2546, SP

W. Faddo Medical Center ☎ (11) 3167-0126, SP
Wave Academia ☎ (47) 3061-8254, SC
Weaza ☎ (17) 3608-8900, SP www.weaza.com.br
Wes n Wild ☎ (11) 2071-3460, SP
World Tennis ☎ (11) 3812-7905, SP

Yves Saint Laurent ☎ (DDG) 0800-7043440